Împrietenește-l cu legumele: 6 sfaturi care chiar funcționează!

mami

mami.ro

nr. 06 (198) ● iunie 2017 ● 8,99 lei

suntem cu tine din prima clipă!

Bebe în primele 52 de săptămâni

Ghidul reperelor în dezvoltare pentru primul an de viață
(știai că primul zâmbet voluntar apare pe la patru-șase săptămâni?)

DE ZIUA COPILULUI:

Top trei locuri de distracție
(avem în țară cel mai mare parc de aventură din sud-estul Europei!)

Concurs:
O vară ca-n povești
CÂȘTIGĂ
3 x TROTINETĂ!

Super-idei

Opt jocuri distractive, ca să treacă ușor

DE LA SCUTEC, LA OLIȚĂ

Cei 7 ani DE ACASĂ

Cât contează mediul în formarea caracterului | Cum să-i stimulezi inteligența prin joc | Cum se conturează procesele afective

06
5 948364 180776

RENAȘTEREA
Fundația pentru Sănătatea Femeii

susan g. komen ROMANIA
race FOR THE cure™

10 iunie - Run/Walk 5 km, 1 km

Race for the Cure - Happy Run

Concert HOLOGRAF

Parcul Herăstrău
Charles de Gaulle,
ora 9:00

Înscrieri prin BLT.ro
www.fundatiarenasterea.ro
021 212 0 212

AICI SUNT POVEȘTILE MELE! DESPRE VIAȚĂ, DESPRE CE MĂ REVOLTĂ SAU CE-MI PLACE. DESPRE EMMA ȘI EXPERIENȚELE NOASTRE

CE ZIC EU

MĂI, DAR CE-AI CRESCUT!!!

Săptămâna trecută a venit bunicu' în vizită pe la noi. Nu stă în București, așa că nu ne vedem zilnic. Dar chiar și așa, trecuseră doar două săptămâni de la ultima vizită. Prima reacție când a văzut-o pe Emma? „Măi, dar ce-ai crescut! Te-ai mai înălțat de când ai fost la mine!"

Și chiar cred că așa i s-a părut. Și eu mă uit uneori la ea și parcă, de pe o zi pe alta, mi se pare mai altfel, mai mare. S-a lungit, a slăbit, i-a dispărut burtica aia de copil mic, rotunjoară și pufoasă. Vorbesc cu ea, uneori, ca și cum aș vorbi cu un om mare. O admir de la distanță când stă de vorbă foarte serios cu câte o fetiță în parc, așezate amândouă pe băncuță, stând picior peste picior, și mă cuprinde așa o... melancolie amestecată cu mândria de a avea o fetiță *mare*! Deja nu mai e bună trotineta cu trei roți... a trebuit să trecem la cea clasică, cu două roți, de copil mare. Melodiile cu broscuța de pe lac? Nu mai sunt interesante... acum vrea să facă spectacol și să ajungă la „Vocea României Junior" (nu îi spun, deocamdată, că e la fel de afonă ca mama ei; are nevoie de vise măreațe). Ojă de copii, pantofiori și rochițe (să nu care cumva să apară vreo pereche de pantaloni mai largi în sertar!), gentuțe, primele simpatii... dintr-odată toate au devenit extrem de interesante pentru micuța mea domnișoară. Ba chiar luăm în calcul și o tabără de vară, la anul (nu prea îi surâde ideea să stăm departe unii de alții așa mult timp, dar dacă e vorba și de ceva cai sau ponei în ecuație, parcă s-ar da dusă). Da, a crescut. Și știu că sună enervant clișeul ăsta, dar chiar a crescut prea repede! Știe și ea că se mărește și uneori mai are nevoie de a fi „cocolită", ca un bebe – atunci trebuie să o iau în brațe, să o leagăn și să ne jucăm de-a mama și bebelușul. Zilele trecute își făcea probleme că dacă ea crește și se face om mare, cum o să mai încapă la mine în brațe?! I-am zis că oricât ar crește, ne înghesuim noi cumva și tot îi fac loc. „Uite tati ce mare e, dar tot îl mai iau în brațe, nu?" V-am povestit toate astea pentru că în ediția aceasta vorbim destul de mult despre creșterea copiilor – despre cum se dezvoltă în primul an, despre cât de important e somnul pentru creșterea lui, despre cei șapte ani de acasă etc. Dar dincolo de toate aceste repere, nu uita ceva extrem de important: bucură-te de fiecare moment în parte, nu te grăbi prea tare să-l vezi... mare! Pentru că da, copiii cresc repede!

Alex

CE ZICE EA

- Când eram eu de cinci ani, adică de patru, adică de trei, îmi plăceau ciupercile?
- Da, îți plăceau foarte mult! (Chiar îi plăceau foarte mult, iar acum nu mai pune gura pe ele!)
- Ha! Știam eu... Copiii mici sunt așa prostuți câteodată! Bine c-am crescut!

Tu ce povești ai despre copilul tău? Scrie-mi pe alexandra.tiron@burda.ro.

ABONAMENTE

ABONAȚI-VĂ ACUM!
pentru 6 luni: 45,90 lei
pentru 12 luni: 91,80 lei
Revista preferată direct în cutia dumneavoastră poștală!

CUM VĂ ABONAȚI
Plătiți abonamentul online pe site-ul **www.burda.ro**, secțiunea Abonamente sau plătiți abonamentul direct în contul Burda Romania SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000 deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, RO 6646770, specificând „Plata abonament revista **mami**". Dacă ați plătit direct în contul nostru, trimiteți dovada plății, scanată sau fotografiată, pe adresa de e-mail: abonamente@burda.ro, împreună cu datele dumneavoastră de contact: nume, prenume, adresă completă, telefon, data nașterii și ocupația. Veți primi pe e-mail confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor dumneavoastră.
Detalii despre abonamente puteți primi la numărul de telefon 0372.106.000.

Vă informăm că dimensiunile revistei **mami** sunt: 210 x 275 mm. În cazul în care cutia poștală nu are dimensiunile necesare sau nu este securizată (lipsă încuietoare), ca să permită livrarea revistei în condiții de siguranță, vă asumați răspunderea pentru neprimirea acesteia.

sumar

Foto copertă:
123RF

Ce e nou

9 Club **mami** – știri, noutăți, idei de la cititoare
12 Ce facem de 1 Iunie?
13 Hai afară, la... natură!
14 Raftul cu jucării: Ce să fie SURPRIZA DE 1 IUNIE?
16 Ce citim, ce ascultăm

Voioși și sănătoși

18 Cum crește bebe în primul an (scurt ghid orientativ)
36 Plăceri mari, pentru bebe mic
38 Greutatea la naștere, bun reper al sănătății
40 6 curiozități despre bebei
42 De ce vomită copilul meu?
44 Doarme și crește
46 La pediatru: Varsă sau regurgitează?

Familie fericită

48 Cei șapte ani de acasă... Mit sau adevăr?
56 Pedeapsă și recompensă
58 Arta conversației... la culcare
59 De ce să alegi jucării Montessori
60 15 activități pentru bebe
64 Cum îl colorezi pe „NU"
66 La psiholog: Lecția despre sentimente

34 Ce îți influențează negativ sarcina?

62 Ajutor! Și-a pierdut jucăria, ce să fac?

54 Liniște, începe să vorbească!

Biscuiții Nestlé®

Bogați în:

- Calciu
- Fier
- Vitamine

Ușor de ținut în mânuță

Fără coloranți sau conservanți

Încearcă-i pe toți!

Special concepuți pentru nevoile nutriționale ale celor mici!

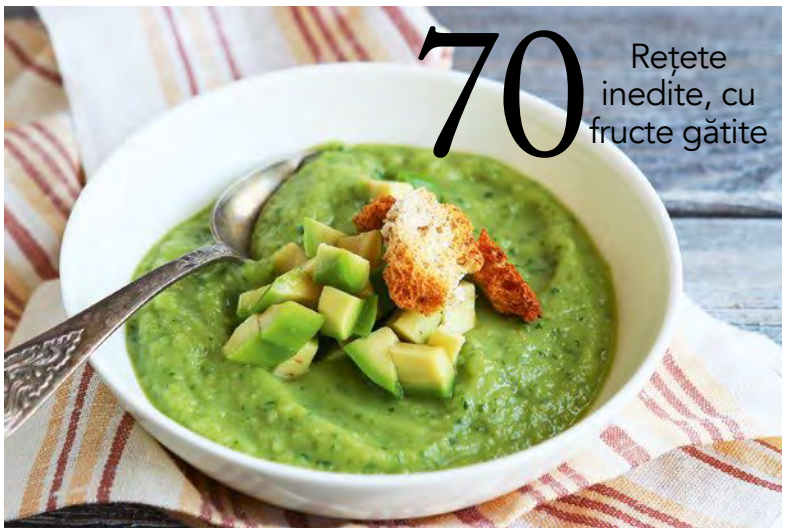
Notă importantă:
Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă alăptarea exclusivă în primele 6 luni.
Cereți sfatul personalului medical cu privire la momentul introducerii alimentelor de diversificare.
Se recomandă continuarea alăptării pe o perioadă cât mai îndelungată după începerea diversificării alimentației.

Este important ca cel mic să beneficieze de o alimentație variată și echilibrată, ca prim pas pentru un stil de viață sănătos.

Nestlé Începe Sănătos Crește Sănătos

Poftiți la masă

68 Șapte fructe bune în perioada alăptării
72 Autodiversificarea crește pofta de mâncare
76 Legumele sunt gustoase! Dar cum îl convingi de asta?
80 La nutriționist: Lapte de vacă sau lapte vegetal?!



Bine de știut

82 Cum faci ușor trecerea la oliță? În joacă!
86 Shopping: Prințișor, treci pe tron!
88 Când YouTube-ul devine... educativ

Ce fac dacă...

90 ... mă dor sânii
91 ... s-a născut prematur
92 ... nu aude bine
93 ... nu se înțelege cu bona

Lună de lună

8 **Momente** – surprinde clipe de neuitat din viața copilului tău
28 **Întreabă experții mami** – scrie-ne și specialiștii noștri îți vor oferi sfaturi avizate

mami
www.mami.ro
www.facebook.com/www.mami.ro

Redactor-șef: Alexandra Tiron
Designer: Sorina Spînu
Redactor: Laura Bogaciu
Colaboratori texte: Georgiana Mihalcea, Grigoriana Brujan, Georgiana Dobrescu, Anca Popescu
Foto: 123 RF, GULIVER/Getty Images, HEPTA, GULIVER/Thinkstock

Adresa redacției:
Bd. Decebal nr. 25-29,
Olympia Tower, etaj 3, sector 3, București, CP 208
OP 77 / tel. 0372106000/serviciu abonamente
fax: 021-311.35.87 e-mail: mami@burda.ro

REDACȚIA NU ȘI ASUMĂ RESPONSABILITATEA PENTRU TEXTELE MARCATE CU PROMO.

BurdaInternational RO

Director general: Sandrin Apostoloiu
Director editorial: Susana Pletea
Publisher: Daniel Secărea
Group Advertising Director: Florentina Păuna-Laudă
Manager marketing: Alina Gavrilă
Advertising Sales Manager: Renata Vișan renata.visan@burda.ro
Financial Director: Ioana Caloian

Marketing & Communications International Ad Sales Representatives:
- **ITALIA:** Mariolina Siclari; T. +39 02. 91 32 34 66; mariolina.siclari@burda-vsg.it
- **GERMANIA:** Vanessa von Minckwitz; T +49 89 92 50 35 32 vanessa.vonminckwitz@burda.com Michael Neuwirth; T. +49 89 9250 3629 michael.neuwirth@burda.com
- **AUSTRIA:** Christina Bresler; T. +43 1 230 60 30 50 Christina.Bresler@burda.com
- **ELVEȚIA:** Goran Vukota; T. +41 44 81 02 146 goran.vukota@burda.com
- **FRANȚA / LUXEMBOURG:** Marion Badolle-Feick; T. +33 1 72 71 25 24 marion.badolle-feick@burda.com
- **MAREA BRITANIE / IRLANDA:** Jeannine Soeldner; T. +44 20 3440 5832 jeannine.soeldner@burda.com
- **SUA / CANADA / MEXIC:** Salvatore Zammuto; T. +1 212 884 48 24 salvatore.zammuto@burda.com

Distribuție: Burda România, distrib@burda.ro
Serviciul abonamente: 0372106000; abonamente@burda.ro
Tipografie: Infopress Group S.A.

mami ESTE O PUBLICAȚIE BURDA ROMÂNIA SRL.
• COPYRIGHT: BURDA ROMÂNIA SRL.
• ISSN: 1224-6492

Revista mami este auditată în perioada aprilie 2015 – martie 2016
Revista mami beneficiază de rezultate de audiență conform măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016

CE E NOU

știri ★ evenimente ★ timp liber ★ cumpărături

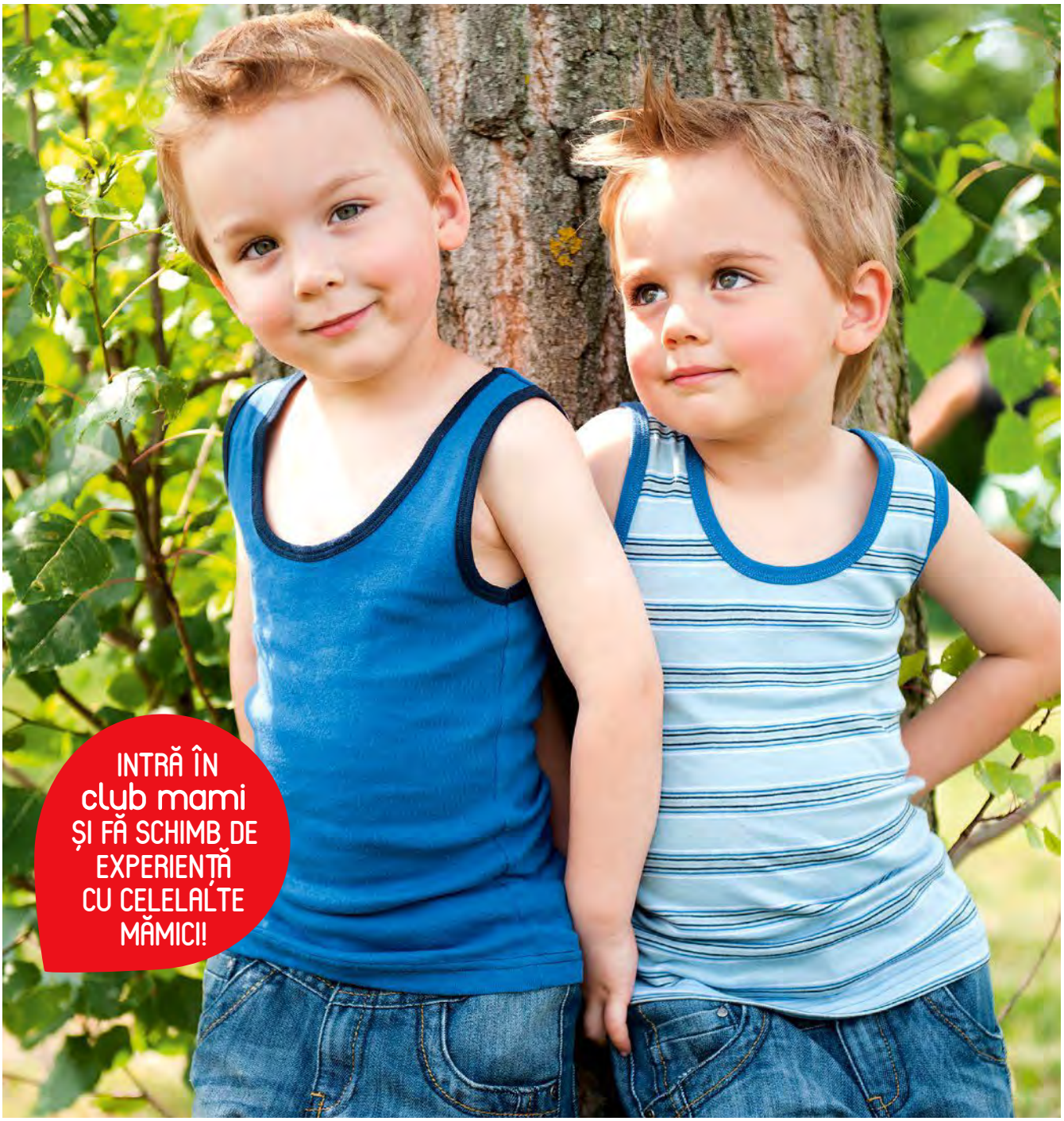


FOTO Guliver/Thinkstock

CE CITIM, CE ASCULTĂM, UNDE MERITĂ SĂ MERGEM LUNA ACEASTA, CE CUMPĂRĂM ȘI... CE MAI E NOU.

FOTOGRAFIILE TALE, POVEȘTILE TALE

Alexandru Constantin, 9 luni, mămica Oana Pastramă. FOTO Arhiva personală

TRIMITE-NE POZA TA!

Poate să apară aici. Scrie-ne povestea momentului surprins de tine și expediaz-o pe adresa **mami@burda.ro**

Mic și alintat

Eu sunt Alexandru Constantin și sunt cel mai mic membru al familiei mele. M-am născut într-o zi de toamnă, pe 26 septembrie, și am fost primit cu cea mai mare bucurie de mami, de tati și frățiorul meu mai mare. Mami spune că sunt cel mai cuminte copil și că semăn cu ea, tati nu știe cum să mă mai alinte, iar frățiorul este idolul meu! Mă iubesc și îi iubesc enorm!

Îngrijirea copilașului după naștere

E normal să te simți puțin anxioasă atunci când ajungi pentru prima dată cu micuțul tău acasă. Dar nu-ți face griji! Instinctele tale se vor activa atunci când vei avea nevoie de ele.

Ca proaspătă mămică, în primele zile acasă cu micuțul tău te vei simți ușor copleșită. După ce ai trecut prin miracolul nașterii și ai plâns de fericire la primul țipăt, acum ții în brațele tale o ființă delicată, care se bazează pe tine pentru tot confortul pe care poți să i-l oferi. Din fericire, datorită instinctelor materne care nu dau greș și cu puțină îndrumare, să ai grijă de minunea ta mică va deveni o a doua natură pentru tine.

Îngrijirea delicată a pielii

Imediat după naștere, moașa te va sfătui să folosești numai vată moale din bumbac și apă călduță când cureți fundulețul celui mic, în primele săptămâni (dacă folosești șervețele umede, asigură-te că sunt din gama celor pentru piele sensibilă și nu conțin parfum). Îți va arăta și cum să ai grijă de buricul lui. În primele zile, bebe nu va avea nevoie de o băiță zilnică – este suficient să îl scufunzi puțin în apă călduță, o dată la trei-patru zile. În rest, tamponarea și curățarea fină a feței, mânuțelor și piciorușelor cu vată moale, din bumbac, vor fi suficiente.

Cea mai bună protecție

Pielea unui nou-născut este foarte sensibilă și trebuie îngrijită cu mare atenție. Să o ții uscată și curată este esențial. De-a lungul timpului, Pampers a ascultat mămicile din întreaga lume și a răspuns nevoilor acestora, îmbunătățind constant produsele Pampers. Cea mai nouă generație de scutece Pampers Premium Care are un strat interior de tip fagure, care absoarbe rapid lichidul și murdăria, ținând umezeala departe de pielea delicată a bebelușului, distribuind-o uniform în miezul absorbant. Cum reușește Pampers Premium Care să ofere cea mai bună protecție a pielii? Cu ajutorul caracteristicilor specifice: **stratul unic absorbant Premium Care, atingerea mătăsoasă, cele trei canale absorbante, indicatorul de umezeală, materialele care lasă pielea să respire și forma care protejează zona ombilicală imediat după naștere.**

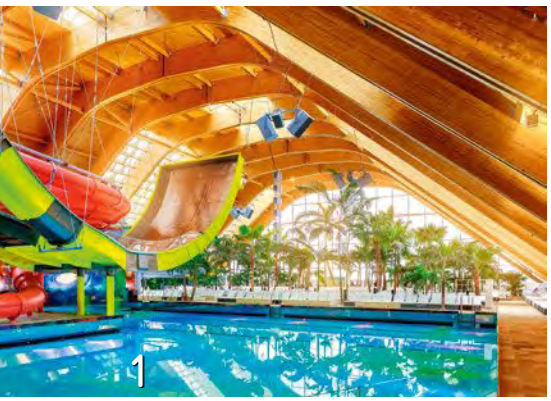
Scutecele Pampers Premium Care sunt special create pentru bebeluși, încă din primele zile de viață, fiind adaptate pentru contactul cu pielea lor delicată, prin învelișul fin cu care îi înconjoară.❖

Pampers Premium Care le oferă micuților, încă din primele zile, cea mai bună protecție a pielii.
✔ Stratul unic absorbant ține umezeala și murdăria departe de piele.
Învelișul superior, de tip fagure, dispune de orificii care absorb rapid lichidul și scaunele moi, păstrând murdăria în interiorul stratului absorbant.
✔ Datorită celor trei canale absorbante, noile scutece mențin pielea bebelușului uscată, cu ajutorul microperlelor care reține rapid umezeala.
✔ Materialele speciale folosite lasă aerul să intre, pentru a menține senzația de prospețime a pielii.
✔ Indicatorul de umezeală îți spune când bebe are nevoie să fie schimbat.
✔ Forma care protejează zona ombilicală asigură fixarea confortabilă a scutecului în jurul buricului delicat al nou-născutului.

FOTO: PR

NU UITA!

✔ Susține-i căpșorul permanent, pentru că musculatura gâtului nu este încă suficient de puternică.
✔ Hrănește-l de fiecare dată când dă semne de foame!
✔ Nu te grăbi să faci prea multe, prea repede. Tu și cel mic aveți nevoie de odihnă și de liniște cel puțin în prima săptămână!


1

2

3

Dacă vrei să te bucuri alături de copilașul tău de această zi specială, atunci du-l într-un loc special! Sunteți gata de aventură și distracție?

Ce facem de 1 Iunie?

Parcurile de distracții, de aventură, piscinele și locurile de joacă pentru copii s-au înmulțit extrem de mult în ultimii ani. Din fericire pentru noi, părinții în căutare de distracție alături de cei mici. Dacă nu te-ai hotărât încă ce să faci de Ziua Copilului, îți dăm noi trei sugestii.

1. Therme, București

(therme.ro)

Situat în nordul Capitalei, în Balotești, Therme este perfect pentru toți iubitorii de apă. Nu numai că piticul se va putea bălăci în voie, dar mai mult ca sigur că-l vei dezlipi tare greu de toboganele cu apă. Locul arată foarte bine, probabil și datorită grădinii botanice amenajate aici, care conține peste 800.000 de plante (dintre care 1.400 sunt palmieri). În plus, dacă reușești să furi câteva minute și pentru tine, te poți relaxa la SPA, la saună sau la jacuzzi. Galaxy este zona special destinată familiei, unde găsești toboganele și piscina cu valuri. Tariful pentru zona Galaxy pornește de la 29 de lei pentru copii și 45 de adult (pentru trei ore), sau poți opta pentru pachetul Family – adică 105 lei pentru doi adulți și un copil (pentru trei ore).

2. Parc Aventura, Brașov

(www.parc-aventura.ro)

Parcul de aventură este o bună opțiune dacă vrei să îmbini activitățile în aer liber cu ceva sport și distracție. Iar acest parc este cel mai mare din România și din sud-estul Europei – se întinde pe trei hectare! O să găsești 15 trasee de dificultate progresivă, dintre care patru, cele de culoare mov, sunt potrivite și pentru copiii cu vârsta între patru și șapte ani. La polul opus, pentru adulții mai curajoși, este traseul negru, care ajunge și la o înălțime de 20 de metri. Prețurile pentru trei ore de aventură pornesc de la 30 de lei (pentru copiii de până la șapte ani, inclusiv) și ajung la 40 de lei pentru un adult.

3. Delfinariu, Constanța

Dacă iunie vă prinde deja la mare, mergeți să vedeți delfinii – cei mici (și nu numai) îi adoră! Știai că Delfinariul s-a deschis încă din 1972, fiind primul de acest gen din România și din sud-estul Europei? Cu așa o tradiție, te poți aștepta la un spectacol pe cinste: salturi, mișcări amuzante și multe acrobații, toate executate de delfinii-vedetă. În plus, în cadrul aceluiași Complex Muzeal de Științe ale Naturii, găsești și Acvariu, Microdeltă, Planetariu și o expoziție de păsări exotice. Biletul de intrare la Delfinariu costă 12 lei pentru adulți și trei lei pentru elevi și studenți. Copiii de până la șapte ani intră gratuit. Reprezentațiile sunt între 11:00 și 15:00 de luni până vineri, iar sâmbătă și duminică de la 11:00, 14:00 și 17:00.

FOTO: PR

www.carticica.ro

PRACTIC
CĂRTICICA practică

Lunar,
la orice punct
de difuzare a presei!

Bunătăți de la bunica și povești înțelepte: deschide Cărticica Practică și trăiește cu noi clipe de nostalgie și bucurie!

O revistă editată de
BurdaInternational RO

Hai afară, la... natură!

Toate anotimpurile sunt frumoase, dar parcă acum simți cum pulsează viața în tot ce ne înconjoară – de la gâze care mișună în iarbă, flori care se deschid dintr-odată sau fluturi care zboară în soare. Adică momentul perfect pentru a porni în explorare cu cel mic!

Vânătoare de culori

Decupează bucăți pătrate de hârtie și desenați-le în diverse culori: galben, verde, albastru etc. Luați-le în parc, înșiră-le pe bancă și roagă-l pe cel mic să găsească în jur câte un obiect/plantă/vietate din fiecare culoare pe care să le așeze pe pătratul corespunzător. De exemplu: păpădia merge pe pătratul galben; iarba – pe cel verde; petale de la copăceii din jur – pe roz; puțin pământ pe maro și tot așa. E un mod bun de a-l învăța culorile și chiar să numere (dacă apoi numără câte obiecte aveți la fiecare culoare).

Pictură cu păpădii

Ia o hârtie albă de acasă și mergeți la plimbare. Roagă-l pe cel mic să adune un buchețel de păpădii (nu e musai să mergeți în parc, căci le găsești și pe marginea drumului). După ce a strâns destule, așază hârtia pe o suprafață plană și spune-i să frece păpădiile de coală. Vor lăsa dâre galbene și verzi, iar micuțul se va distra teribil.

Ghicește ce e

Aveți nevoie doar de o pungă. Adună câteva „obiecte" din natură – o mână de petale adunate de pe jos, un pumn de frunze, un alt pumn de iarbă... Pune-le pe rând în sacoșă, fără ca cel mic să se uite (roagă-l să-și acopere ochișorii), apoi spune-i să bage ușor mânuța înăuntru și să pipăie pentru a ghici ce ai pus în sacoșă. Poți chiar să-l lași să miroasă dacă nu ghicește. Nu doar că astfel poate învăța cuvinte noi, dar pe măsură ce simte texturile diferite, are parte de o sesiune grozavă de joacă senzorială.

FOTO Guliver/Thinkstock

mami

CONCURS
O vară ca-n povești!

Fă-i copilului tău o bucurie! Înscrie-te în concursul nostru și ai șansa să câștigi una din cele trei trotinete evolutive Mini Micro 3in1!

CUM PARTICIPI?

Înscrie **codul unic 0106COPILĂRIE până în data de 24.06**, în pagina de concurs de pe site-ul mami.ro, completează datele din formular și... ține pumnii strânși!

PREMII:
- 1 x 3 trotinete evolutive Mini Micro 3in1
- discount de 5% la cumpărarea oricărui produs Mini Micro 3in1 de pe site-ul www.trotinetemicro.ro, pentru toți participanții

Câștigătorii vor fi anunțați pe site-ul www.mami.ro și pe pagina noastră de Facebook, mami.ro

CEL MAI TARE CADOU:
MINI MICRO 3IN1 - TROTINETA CARE „CREȘTE" ÎMPREUNĂ CU COPILUL TĂU

• trotinetă cu scăunel, trotinetă cu ghidon mic și trotinetă clasică – toate într-un singur produs! • „crește" împreună cu copilul tău • poate fi folosită începând cu vârsta de un an, până la șase ani • proiectată în colaborare cu experți în pediatrie și mobilitate • dezvoltă echilibrul, coordonarea și îmbunătățirea abilităților neuromotorii • stabilă, confortabilă, robustă, silențioasă • design și tehnologie elvețiene • numeroase premii și distincții internaționale

Consultă regulamentul oficial al concursului pe www.mami.ro

Căsuța din copac Camomile, **399 lei**, **Imaginarium**

Set creativ Buchetul de flori, **70 lei**, **Nichiduta**

Trotinetă Twist&Roll Disney Frozen, **129,99 lei**, **Noriel**

Ce să fie surpriza de 1 IUNIE?

PENTRU FETIȚE

KARAOKE MP3, **199 lei**, **Imaginarium**

Tricou corai cu model aplicat de stea și mâneci cu volane, **37 lei**, **Next**

Păpușă Barbie Regatul părului fără sfârșit – Prințesa Răsucește și Coafează, **99,99 lei**, **Noriel**

Figurină My Little Pony Prințesa Cadance, **127,08 lei**, **eMag**

Unirider, **499 lei**, **Imaginarium**

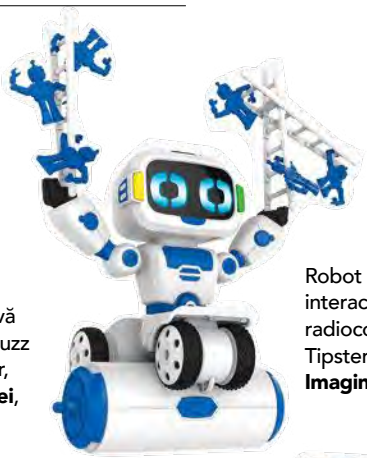
Set Unelte Junior, **49,99 lei**, **Noriel**

PENTRU BĂIEȚEI

Pachet divers de două cămăși gri din amestec in, **de la 83 lei**, **Next**

Cel mai frumos cadou, evident, este să-ți petreci o zi întreagă cu copilul tău, fără ca nimic să-ți distragă atenția de la el. Asta, plus o mică surpriză...

Jucărie Interactivă Disney Buzz Lightyear, **264,50 lei**, **eMag**



Robot interactiv cu radiocomandă, Tipster, **249 lei**, **Imaginarium**

Nisip Kinetic - Set mașină 340 g - Kinetic Sand, **124 lei**, **Nichiduta**

Bicicletă copii, DHS, Kid Racer, 20 inci, **401 lei**, **SportAddict**

FOTO PR

Ghidurile Usborne pentru părinți: Împrietenește-l cu oliță! Editura Corint

Nu e deloc ușor să înveți un copil cum să folosească toaleta. Autoarea a combinat informațiile științifice de ultimă oră, strategiile recomandate de mari specialiști în puericultură, cu sfaturi de bun-simț și sugestii amuzante care se vor dovedi un ajutor prețios pe drumul de la scutece la oliță. Totul va deveni mai simplu, mai puțin stresant și chiar un pic amuzant.

CĂRȚI

Iggy Peck, micul arhitect Editura PandoraM Andrea Beaty Preț: 29 lei
Unii copii sculptează castele din nisip. Alții fac plăcinte din noroi. Iar alții construiesc turnuri înalte din cuburi. Dar niciunul nu e mai priceput decât Iggy Peck, care a înălțat odată o replică în mărime naturală a Marelui Sfinx pe pajiștea din fața casei sale!

De ce plângem? De Andreea Constantin Editura Cartea Copiilor Preț: 33 lei
Cartea îi ajută pe copii să înțeleagă ce e plânsul, ce se întâmplă în corpul lor când plâng și de ce le pot fi folositoare lacrimile. Cu alte cuvinte, prezintă plânsul și emoțiile atât din punct de vedere psihologic, cât și biologic, explicând detaliile anatomice într-un mod creativ și distractiv.

CE CITEȘTE MAMI

Mama, sunt tachinat! Michael Thompson, Lawrence J. Cohen, Catherine O'Neill Grace Editura Trei, 15,66 lei
Cartea se focalizează asupra vieții sociale a copiilor, care este foarte bogată și, de multe ori, mai complicată decât a adulților. Abordează prin exemple teme precum prietenia, hărțuirea, tiranizarea, excluderea, marginalizarea, urmate de răspunsuri la o multitudine de întrebări din partea părinților.

FOTO: PR

LA FILM CU PICIUL

Ștrumpfii: Satul pierdut
O călătorie palpitantă îi așteaptă pe Ștrumpfița, Istețul, Bleguțul și Voinicul. Călăuziți de o hartă vrăjită, străbat Pădurea Fermecată în căutarea misteriosului sat pierdut. Dacă acolo trăiesc și alți ștrumpfi, trebuie neapărat să-i găsească înaintea maleficului Gargamel! Drumul le e presărat cu întâmplări magice și pericole.

LA FILM CU TATI

Departe de tine
Grant (Jonathan Ahmadi) și Sofia (Maria Dinulescu) sunt un cuplu proaspăt căsătorit ce dorește să-și formeze o familie. Schimbările din viața profesională a Sofiei îi fac să se mute din America la București, iar un an mai târziu relația lor ajunge în impas, bântuită de promisiunile făcute și nerespectate.

SĂNĂTOȘI ȘI VOIOȘI

sarcină ✶ bebe ✶ copil mic ✶ junior

AFLĂ RĂSPUNSUL LA ȘASE CURIOZITĂȚI DESPRE BEBEI PAG. 40

FOTO 123RF

AI O MULȚIME DE ÎNTREBĂRI CU PRIVIRE LA EVOLUȚIA GHEMOTOCULUI TĂU? GHIDUL NOSTRU ÎȚI DĂ CÂTEVA REPERE. PAGINA 18.

Te-a copleșit dragostea pentru puiul tău abia sosit pe lume. Dar odată cu ea și îngrijorarea cu privire la creșterea și dezvoltarea lui. Absolut firesc pentru o mamă...

Cum crește bebe în primul an

Pentru că și noi suntem mame, știm că ai o mulțime de întrebări cu privire la evoluția ghemotocului. Ghidul de mai jos îți va prezenta parametrii aproximativi în care puiul tău ar trebui să se încadreze. Dar nu uita că fiecare copil are propriul ritm de dezvoltare, care poate ieși puțin din tipare.

SĂPTĂMÂNA 1
Chiar dacă au trecut numai șapte zile, bebelușul tău știe deja că se poate baza pe tine. În primul rând acum îți poate recunoaște glasul. Auzind vocea familiară a părinților, el se poate adapta noii lumi ciudate care există în afara uterului și știe că nu este singur. Cu cât îi vei vorbi mai mult micuțului, cu atât mai bine! Momentan nu îți va înțelege cuvintele, dar dragostea ta răzbate dincolo de ele.

SĂPTĂMÂNA 2
De-acum, bebelușul poate vedea obiecte aflate la 8-14 cm distanță. Cam tot atâția câți sunt și între ochii lui și ai tăi în timpul hrănirii. De fapt, bebelușii la această vârstă preferă chipurile, fețele umane în locul obiectelor. Uită-te la el în timpul meselor și în acest fel îl vei încuraja să practice concentrarea. În timp ce îl hrănești, mișcă-ți capul încet dintr-o parte în alta și vezi dacă ochișorii lui te urmăresc. Acest lucru ajută la dezvoltarea mușchilor oculari și la creșterea concentrării.

SĂPTĂMÂNA 3
Deși mișcările puiului de om continuă să fie întâmplătoare și cam zbuciumate, el își poate controla capul într-un mod uimitor în această a treia săptămână. Se poate ghemui. În timp ce îl ții, observă cum își poate ajusta poziția după tine. Pentru copilul tău, brațele și mirosul tău sunt adevărate calmante și îi dau cel mai puternic sentiment de siguranță și confort, iar legătura dintre voi doi este deja formată.

SĂPTĂMÂNA 4
Ai observat că micuțul tău își folosește coardele vocale și pentru altceva în afară de plâns? Scoate sunete de genul „aah”, în special când îi vede pe tata sau pe mama. Bebelușii învață prin mimică, de aceea imită și tu aceleași sunete pentru el. Micuțul tău nu numai că iubește atenția, dar află totodată că vocea lui are o putere… magică: cum țipă, cum apari tu!

SĂPTĂMÂNA 5
De-acum mișcările capului său devin mai armonioase și mai precise totodată. Încearcă să-i dai zilnic ocazia de a-și exersa și întări mușchii gâtului. Tu îl poți ajuta să facă un miniexercițiu, trăgând ușor într-o anumită poziție sau rostogolind copilul pe burtă. Dar ai grijă în permanență de poziția căpșorului său! Tot acum gesturile sale devin mai voluntare și reflexele primare încep să dispară: dacă își găsește gurița cu mâinile, își poate suge degetul.

Săptămâna 6

În jurul acestei vârste, un zâmbet adorabil va fi pe fața bebelușului tău și va reprezenta primul lui gest de dragoste. Cum poți descrie acest lucru? Ochii lui vor fi mai strălucitori și luminoși, mai expresivi, micuțul exprimându-se prin intermediul lor. Întorcându-i zâmbetul și gângurind la el vei obține mai mult decât un simplu surâs. Bucură-te! Și arată-i și lui că te-a făcut fericită.

TEXT Grigoriana Brujan FOTO Guliver/Thinkstock, 123RF

SĂPTĂMÂNA 7
Puiul tău începe să-și dea seama de simțurile lui, se poate uita la o jucărie zgomotoasă și poate face unele conexiuni cu sunetul acesteia. Își dezvoltă anumite abilități, preferând culorile deschise. Un dispozitiv muzical prins de pătuț îl poate distra minute bune. Capul copilului încă se mai clatină, dar mușchii gâtului devin mai puternici pe zi ce trece. În jurul acestei vârste, copilul își poate ridica capul la 45 de grade. Pune-l pe burtică pentru perioade scurte, ca să exerseze.

SĂPTĂMÂNA 8
Fără să fie muzician, copilul tău este fascinat în special de sunetele înalte și puternice, iar asta pentru că lumea lui este de armonii. La fel de tare îi place și vocea ta, la fel de interesat este și de ea, motiv pentru care te va privi cu atenție atunci când îi vorbești.

SĂPTĂMÂNA 9
Pasiunea lui pentru muzică continuă. În timp ce tu îi povestești câte-n lună și-n stele, este posibil chiar să-ți „răspundă" cu diverse sunete și gângureli. Deși nu este gata pentru poezii, poți să începi să-i citești povești, pentru că a început deja să-și „construiască vocabularul".

SĂPTĂMÂNA 10
Săptămâna aceasta este magică. Pentru că puiul poate recunoaște fețele părinților săi dintr-un grup. Ochii lui vibrează de bucurie și încântare când cineva familiar se apropie. Este gata și nerăbdător să-și folosească deprinderile, deci este foarte important să-l incluzi în activități familiare; adu-l la masă în timpul prânzului sau pune-l în portbebe în timp ce lucrezi. Este la fel de încântat de compania ta pe cât ești și tu de prezența lui.

SĂPTĂMÂNA 11
La această vârstă copilul tău doarme mai puțin și stă treaz perioade mai lungi de timp. E nerăbdător să învețe despre lume și familia lui și este posibil să nu fie interesat tot timpul de alegerile tale în materie de jocuri. Dacă își întoarce capul și se uită în altă parte, îți dă de înțeles că ar vrea să facă altceva. La doar 11 săptămâni are propriile sale… idei.

SĂPTĂMÂNA 12
În jurul acestei vârste, micuțul descoperă o nouă sursă de divertisment: jocul cu mâinile sale. Le studiază amănunțit și realizează că cele cinci degețele sunt părți separate. Își poate așeza mânuțele împreună pentru a se uita la ele, apoi să le bage în gură, să le simtă gustul. Lasă-l să experimenteze cu aceste minunate „unelte", care-i oferă diferite ocazii să simtă lumea din jurul lui; trebuie doar să te asiguri că ele sunt curate.

SĂPTĂMÂNA 13
Toate nopțile tale nedormite în care bebe te-a ținut trează încep să-ți fie răsplătite. În afara zâmbetelor dulci, micuțul începe să râdă zgomotos. Pentru că tu vorbești cu el, va începe să imite, să fie conștient că vrei să-i transmiți ceva și mesajul tău este spart în silabe. Nu peste mult timp va începe să folosească acele frânturi de cuvinte, să le unească, scoțând sunete formate din silabe alăturate.

SĂPTĂMÂNA 14
Marea sursă de amuzament a micuțului sunt acum jucăriile zgomotoase și animate, care se află în mișcare. Acele jucării ajută la dezvoltarea motricității mâinii și a ochilor. Paleta de jucării trebuie diversificată așa încât să-l stimuleze pe mai multe planuri. Îl atrag în special cele puternic colorate sau muzicale. Va încerca să le atingă, să le strângă ferm cu mâna și să le bage în gură, acesta fiind modul lui favorit de a învăța.

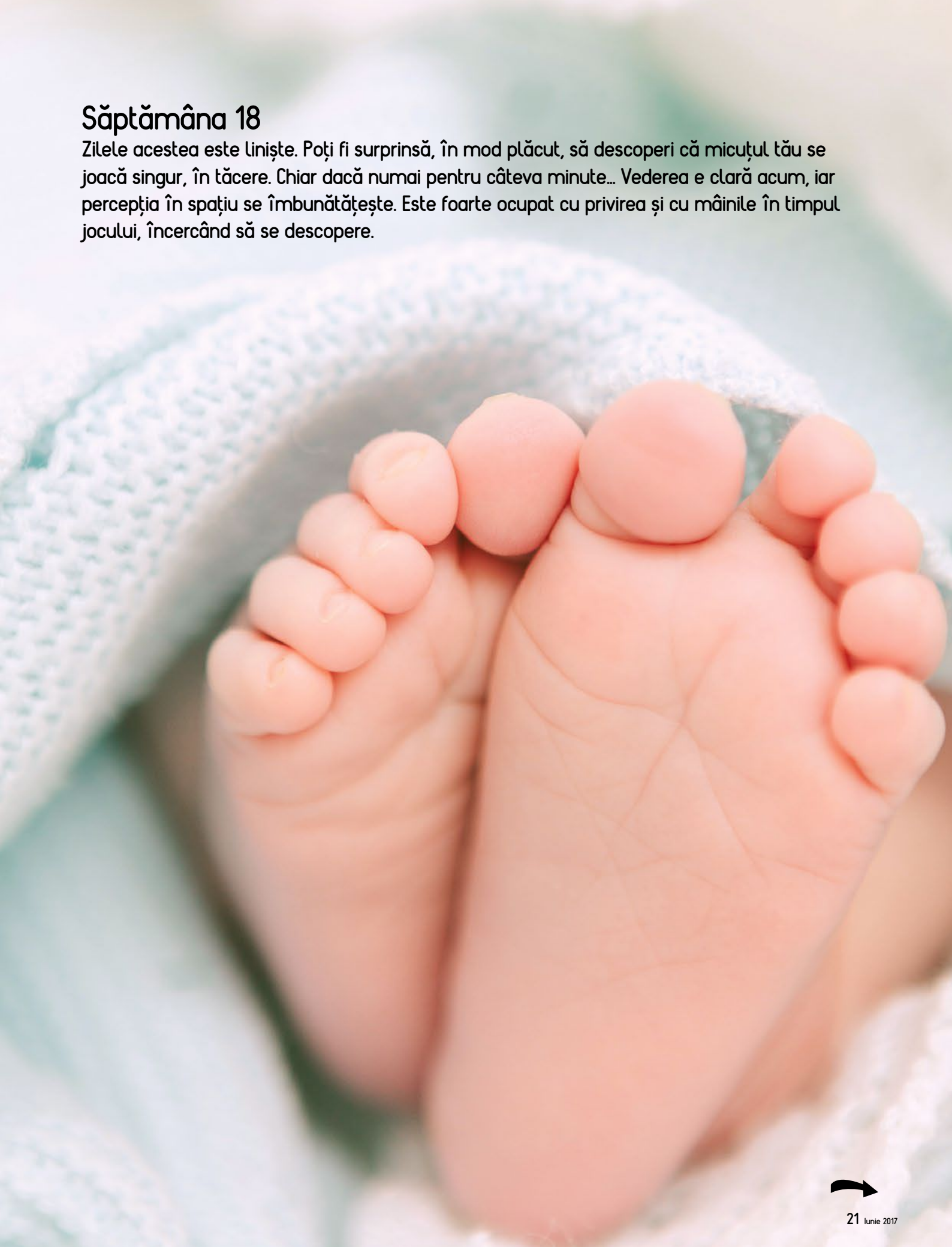
SĂPTĂMÂNA 15
S-a cam terminat cu bebelușul cuminte, static, care stă tot timpul pe spate... De acum înainte va începe să se rostogolească de pe spate pe burtă sau invers. Acest lucru este o mare realizare. În săptămânile următoare va deveni stăpân pe mișcările sale într-o singură direcție. Asigură-te că nu este niciodată lăsat singur pe pat sau pe o suprafață înaltă și dă-i multe recompense pentru fiecare mișcare, el fiind încurajat în acest fel să continue (zâmbete, aplauze, luat în brațe).

SĂPTĂMÂNA 16
Bebelușul tău de patru luni devine mai puternic pe zi ce trece. Poate protesta dacă îl pui pe burtă, dar are nevoie de asemenea exerciții zilnice pentru a-și exersa mișcările gâtului, pieptului și mușchii brațelor. Aceste grupe de mușchi sunt necesare pentru a se rostogoli și a sta puțin ridicat. Stai cu bebelușul pe podea și vorbește-i în afara câmpului său vizual. Atenția îi va fi distrasă pentru câteva minute, încercând să te caute.

SĂPTĂMÂNA 17
Acum distrează pe toată lumea prin zgomotele pe care le emite sau prin mișcările și grimasele sale. Râde când îi gâdili burtica și încearcă să imite cuvintele pe care le spui. Mărește-i volumul deprinderilor prin discuții cu el sau păstrând contactul vizual ori de câte ori este posibil – în timpul jocului sau când schimbi un scutec. Este mult mai receptiv acum și nimic nu-i mai frumos pentru el decât fața și vocea ta.

Săptămâna 18

Zilele acestea este liniște. Poți fi surprinsă, în mod plăcut, să descoperi că micuțul tău se joacă singur, în tăcere. Chiar dacă numai pentru câteva minute... Vederea e clară acum, iar percepția în spațiu se îmbunătățește. Este foarte ocupat cu privirea și cu mâinile în timpul jocului, încercând să se descopere.



Săptămâna 19

Ți se pare c-ai fi auzit copilul spunând silabe de genul: „daa-daa", în loc de cuvântul tata, sau „m···– ma", în loc de „mama"? Trebuie să știi că la 19 săptămâni bebelușul tău nu trasmite nimic prin sunetele acestea și el doar așază consoane unele lângă altele fără semnificație. Îl poți ajuta asociind sunetele cu obiectele sau ființele pe care încearcă să le denumească, arătându-i poze în cărți, atingându-i ochii, nasul, gura în timp ce i le arăți.

SĂPTĂMÂNA 20
În acest moment micuțul știe exact cine ești și începe să se cunoască chiar pe sine. Zâmbește când își vede imaginea în oglindă și începe să-și contureze trăsături de personalitate, poate fi tăcut sau foarte vorbăreț. Uitându-te la fața lui vei fi probabil capabilă să vezi cum își exprimă emoțiile.

SĂPTĂMÂNA 21
Bebelușul tău este pe punctul de a intra în acțiune. Îi place să se miște, se poate rostogoli pe podea și-și schimbă direcția pentru a avea o nouă priveliște. De fapt, este posibil să fie prea preocupat să se joace cu tine. Respectă-i nevoile lui pentru spațiu. Pune-l pe podea sau în țarcul de joacă și lasă-l să se distreze singur. Supraveghează-l, dar bucură-te câteva minute de timp liber.

SĂPTĂMÂNA 22
Puiul își exprimă performanțele punând tot ce găsește în gură. De asemenea, el experimentează noi situații: aruncă jucăriile pe podea și compară diferite sunete. În altă ordine de idei, pentru a-l ajuta să identifice unele sunete, imită zgomotul unui avion care zboară pe deasupra capului sau al unei ambulanțe de pe covor.

SĂPTĂMÂNA 23
Bebelușul își dezvoltă coordonările musculare de la gât în jos. În jurul celor 23 de săptămâni este capabil să-și controloze partea de sus a capului, acest lucru reprezentând un drum lung de la naștere și până în prezent. Acum picioarele și partea dorsală sunt pregătite pentru o provocare. O metodă care să-l ajute să progreseze este: așază-l ușurel în picioare sau în fundulet, în poziția broscuță, pe podea.

SĂPTĂMÂNA 24
Eheee, pișicherul tău deja stochează informații, recunoaște nume, cuvinte de bază și sunete familiare. Privește când îi arăți obiecte și, de asemenea, le poate identifica atunci când tu le numești. Fiind numit limbaj receptiv, acest proces îi mărește abilitatea de a vorbi. De când începe să-și amintească ritualurile zilnice, încearcă să-l întâmpini dimineața cu aceeași frază. Va aștepta acest lucru cu nerăbdare.

SĂPTĂMÂNA 25
Unele dintre cele mai mari realizări ale bebelușilor la această vârstă sunt: statul în fundulet și târârea prin pat ori pe podea. Performanța de a merge apare pe parcursul câtorva luni. Copilul tău poate fi mai vânjos, poate sta în fund fără susținere sau, de asemenea, poate avea nevoie de ajutor. Sprijină-l cu câteva perne pentru a preveni orice cădere. Apoi așază obiecte tentante în fața și în jurul lui.

SĂPTĂMÂNA 26
Puiul a ajuns la jumătatea primului an de viață. Este în continuare un drăgălaș, dar devine mai selectiv în privința zâmbetelor pe care le acordă străinilor. Este posibil să manifeste reticență la ideea de a sta cu altcineva în afară de tine. Respectă-i această reticență. Ai să mai observi și că puiul tău devine mai gălăgios - strigă de plăcere când vă jucați și e încântat de sunetele pe care le scoate! Ceea ce înseamnă ca vă profita de orice ocazie să... chiuie de fericire.

SĂPTĂMÂNA 27
Pesemne că ai observat că bebelușul tău a început să joace un joc nou: „aruncă lucrurile pe podea". Poate părea pentru tine o simplă distracție, dar prin intermediul acestui joc el face foarte multe achiziții. Învață despre cauză și efect. Când primește răspunsul pe care îl așteaptă, își întărește concepțiile sale despre cum funcționează lumea.

SĂPTĂMÂNA 28
E vremea aplauzelor! Acum bebe își va folosi mâinile în cele mai sofisticate moduri – bate din palme sau te imită când îi cureți tăvița de la scăunel. Poate încerca să se hrănească singur. Lasă-l să-și bage degetele în castronel, chiar dacă se murdărește!

SĂPTĂMÂNA 29
Chiar dacă nu e încă pregătit să fie gazdă la petreceri, totuși aspiră la forme mai sofisticate de socializare. Așa încât antrenează-l în jocuri de genul „de-a v-ați ascunselea" sau cum să găsească un obiect pe care tu l-ai pitit. Este foarte important timpul pe care-l petreceți împreună și mai ales timpul destinat jocului în doi, pentru că în acest fel învață să socializeze în grup, lucru pe care-l va aplica mai târziu, când va merge în parc sau în locurile de joacă special amenajate.

SĂPTĂMÂNA 30
În cazul în care nu a început încă să se târască, bebe e ocupat cu consolidarea coordonărilor musculare necesare mersului. Primii pași pot fi sub formă de târâre, după aceea el va încerca să se împingă în genunchi și în mânuțe. Acordați-i timp suficient să exerseze și multă încurajare.

SĂPTĂMÂNA 31
Mâinile bebelușului tău au evoluat, de la mici degețele neajutorate la adevărate obiecte de manevrat lucruri. În locul unor mișcări haotice ale degetelor și mâinilor, la această vârstă învață cum să-și folosească degetul mare și arătătorul pentru a ridica și a ține obiecte cu el. Reflexul de apucare se va dezvolta foarte mult în următoarele săptămâni și trebuie să fii foarte atentă să nu lași pungi sau alte obiecte periculoase pe podea sau pe suprafața unde stă, deoarece le bagă în gură și să există pericolul de a se îneca sau sufoca.

SĂPTĂMÂNA 32
"Prea multe de făcut, prea puțin timp la dispoziție." Acesta poate fi mottoul bebelușului tău în această perioadă. Preocuparea lui continuă va fi aceea de a sta în picioare, deși este încă mic pentru a se putea ridica singur, dar poate fi capabil să se sprijine de mobilă, lăsându-și mâinile libere. Deși se alege cu multe cazături, piticul tău este hotărât să înfrunte forța gravitațională. Pentru a-i îndulci căderile, așază-i pături pe podea și pe mobila pe care o folosește ca să se cațăre.

SĂPTĂMÂNA 33
Mai ții minte zilele în care îți supravegheai copilul și îl urmăreai cum îți punea în aplicare, fericit, cerințele? Uită-le, pentru că vor fi de domeniul trecutului. Are propiile sale cunoștințe și opinii și-ți va arăta ce-i place și ce nu. Deși poate fi enervant câteodată, amintește-ți că el face experimente cu emoțiile sale și învață cum să-și controleze mediul înconjurător.

SĂPTĂMÂNA 34
De-a lungul acestor săptămâni, copilul și-a dezvoltat mai mult coordonarea și puterea din mâini și picioare. Este posibil să-și fi dat deja seama cum se stă în poziție verticală. Încurajează-l să stea în picioare așezând una dintre jucăriile preferate pe scaun. Arată spre acesta, spune-i că jucăria este acolo și încurajează-l să se ridice și să o ia.

SĂPTĂMÂNA 35
În această săptămână fii foarte atentă. În gângurelile copilului tău vei putea auzi primele încercări de a articula cuvinte. Copilul încearcă să înlănțuie vocale și consoane. În plus, el înțelege din ce în ce mai mult ce spui tu. Mai ales acele cuvinte care reprezintă obiecte din mediul lui apropiat, cum ar fi: minge, sticlă, căruț. Astâmpără-i setea de cunoaștere citindu-i multe cărți pentru copii, accentuând unele cuvinte, pe care să le repete ulterior. Vorbește-i din ce în ce mai mult și include-l în toate activitățile tale, explicându-i ceea ce faci.

SĂPTĂMÂNA 36
În jurul vârstei de nouă luni, copilul își poate crea amintiri din experiențele trăite. Se poate uita la o minge, își amintește cum se mișcă, apoi se apucă să o împingă. E chiar capabil să-și stabilească ținte, făcând zgomot cu lingura în farfurie. Dă-i castroane, linguri și alte obiecte care produc zgomote.

SĂPTĂMÂNA 37
Fii precaută și ascunde obiectele periculoase pentru ca micuțul să nu ajungă la ele. Curiozitatea lui este fără margini și începe să exploreze din ce în ce mai mult. Mul mai eficient decât a-i spune tot timpul „Nu e voie acolo" este să-i spui că acel lucru îl poate răni pentru ca imediat apoi să-i distragi atenția către un alt joc sau jucărie.

SĂPTĂMÂNA 38
La această vârstă copilul își face simțită prezența oriunde s-ar duce. Va scotoci prin toată casa, va dărâma cărți de pe rafturi, sau alte lucruri, se va cățăra, va umbla în coșuri sau oriunde i se va părea interesant. Deși este foarte obositor să-l supraveghezi sau să cureți în mod constant după el, trebuie lăsat să exploreze. Este un proces natural în creșterea lui.

SĂPTĂMÂNA 39
Va încearca să-și bage tot timpul obiecte în gură. Copiii între opt și 12 luni își petrec 20% din timp întorcând și lovind obiecte mici. Ei sunt plini de energie și de dorința de a descoperi întreaga lume. Fii atentă să fie în siguranță, dar lasă-l să-și urmeze chemarea.

SĂPTĂMÂNA 40
Cum încerci să faci ceva, ochii copilului te urmăresc tot timpul și încearcă să te imite. Este capabil să ia o periuță și să se spele pe dinți, deoarece dimineața te-a văzut pe tine făcând aceasta. Imitarea este cel mai important mod de a învăța. Va îndrăgi jucării care reprezintă obiecte reale: telefon ori aragaz.

SĂPTĂMÂNA 41
Poate la insistențele copilului tău ai petrecut ultimele trei seri citind aceeași poveste. De câte ori faci asta, el se concentrează pe fiecăre pagină și-i place să vadă aceleași imagini și să audă aceleași cuvinte iar și iar. Nu te împotrivi cererilor lui. Acest lucru reprezintă construcția imaginii sale de sine. Totuși, ai putea să introduci o poveste nouă din când în când.

Săptămâna 42

Ai un abonament la fitness? E cazul să renunți la el, pentru că piciul te va pune la treabă. Este tot timpul în căutare de metode noi și rapide de mișcare. Îi place să alerge prin cameră dând ocol acesteia, ținându-se de mobilă, și chiar ar putea să facă niște pași singur. Cu timpul va încerca să meargă în picioare și să-și coordoneze mai bine mișcările.

SĂPTĂMÂNA 43
Copilul recunoaște obiectele chiar dacă nu le are în față, se uită sub pătură după cărți ori se distrează punând jucării în cutii. Poți să-i dezvolți acest concept jucându-vă „de-a v-ați ascunselea” cu diverse obiecte de prin casă.

SĂPTĂMÂNA 44
Nu-l lăsa nesupravegheat nici măcar o clipă! Descoperă că lumea este mai mare, iar scările și mobila sunt irezistibile pentru el. Fii sigură că ai instalat bariere acolo unde este cazul. Asta nu înseamnă să-i interzici tot timpul a se cățăra undeva, dar rămâi în preajma lui, pentru că va avea nevoie și de ajutor. Învață-l să coboare stând în spatele lui și împingându-l ușor către cea mai apropiată treaptă.

SĂPTĂMÂNA 45
Acum piticul tău îți „spune” că vrea să facă unele lucruri de unul singur. Preferă să se hrănească singur și chiar îți ia linguriță din mână ca să o ducă la gură. Lasă-l să facă acest lucru – în ciuda faptului că îți poate picura pe podea o paletă întreagă din meniul zilnic – deoarece în acest fel copilul experimentează gusturi și texturi. Chiar încurajează-l să facă acest lucru, contribuind astfel la creșterea stimei față de sine și la o relație bună cu mâncarea.

SĂPTĂMÂNA 46
Personalitatea micuțului înflorește acum. Își dezvoltă păreri proprii și nu este deloc timid în a-și exprima anumite preferințe pentru oameni și modul de a face anumite lucruri. Dacă schimbatul scutecului a devenit o adevărată luptă, amintește-ți că nu face decât să-și exerseze abilitățile și libertatea de mișcare dobândite, iar acest lucru reprezintă un pas important în dezvoltarea sa.

SĂPTĂMÂNA 47
Amenajează-i spațiul cum trebuie, pentru a reduce accidentele puiului tău mereu în mișcare. Deși este important pentru el să învețe prin explorare, are nevoie totuși de niște limite. Ai să vezi că, de multe ori atunci când vrea să investigheze un anumit obiect, se va uita la tine să vadă... „ce zice mama?”. Zâmbești? Atunci înseamnă că totul e în ordine. Ridici din sprâncene? Înseamnă că ar putea fi o problemă. Dacă este ceva ce-l pune în pericol, spune-i clar și răspicat că trebuie să se îndepărteze.

SĂPTĂMÂNA 48
Nu este exclus ca ghemotocul tău deja să meargă, dar dacă nu, cu siguranță încearcă să învețe! Se sprijină de mobilier, se ține de mâna ta în timp ce face pași și este posibil chiar să nu dorească să facă pauze. Acesta este punctul culminant în care copilul poate să facă acel prim pas fără ajutor oricând între 8 și 15 luni. Îl poți ajuta dându-i obiective pentru a-l stimula să facă mai mulți pași. Dându-i un start viguros la plecare și așezând mobila în arii strategice, sigur îi vei încuraja mersul printre obiecte.

SĂPTĂMÂNA 49
Există și o parte mai puțin plăcută, care afectează independența copilului tău: insecuritatea! El realizează că, făcând lucruri de unul singur, devine o entitate separată de tine. De asemenea, se schimbă anxietatea față de adulți. Lasă-l să se desfășoare în cercuri de oameni străini, dar asigură-te întotdeauna că ești acolo când are nevoie de tine.

SĂPTĂMÂNA 50
Poate că tu ești sleită de puteri la sfârșitul zilei, dar copilul tău este prea activ și vioi pentru a-și manifesta dorința de a dormi. După cină, ține-l în brațe într-o cameră întunecată și leagănă-l ușor în timp ce-i cânți. Stabilind acest ritual de culcare relaxant, în curând va fi capabil să aștepte și chiar să aprecieze această pauză de somn după o zi plină de mișcare.

SĂPTĂMÂNA 51
Mai e un pic și puiul tău face un an. Nici nu-ți vine să crezi cât de mult a evoluat! Își manifestă independența tot mai mult iar tu trebuie să-l încurajezi în acțiunile sale, așa încât să știe că se poate baza pe tine, să prindă încredere în el! În plus, ai să observi că devine tot mai sociabil, iar anxietatea de separare începe să dispară ușor.

SĂPTĂMÂNA 52
LA MULȚI ANI!
Te uiți la el și te minunezi de toate achizițiile pe care-a le-a făcut într-un an. Și realizezi că nu a făcut decât să-ți umple viața în aceste prime 12 luni. La această vârstă, puiul are aproximativ 10 kg (orientativ!) și 76 cm. În următoarele luni va învăța să meargă tot mai bine, apar dințișorii, iar vocabularul i se va îmbogăți. Creierul său a ajuns la o maturitate de 60% din mărimea celui de adult.

NUTRIȚIE

ANA-MARIA MATEI
medic de familie,
PULS Medica

CHIRURGIE

OLTJON COBANI, medic specialist în chirurgie plastică, estetică și microchirurgie reconstructivă, Clinica ProEstetica

OFTALMOLOGIE

CRISTINA COMAN
medic specialist oftalmolog
Centrul Medical Medsana

STOMATOLOGIE

CLAUDIU LUPAȘCU
medic specialist stomatologie generală,
Clinica LLL Dental
(www.llldental.ro)

CONTRACEPȚIE

MIRELA POPA
medic primar ginecolog,
www.planificare
prevazutul.ro)

Q&A

Scrie-le aici!

mami@burda.ro

Ești gravidă sau deja mămică? Pediatrie, nutriție, psihologie, stomatologie… Pentru orice întrebare pe care o ai, noi avem specialiști gata să-ți răspundă.

Q ANALIZE PENTRU SARCINĂ

Am suferit până acum două avorturi spontane. Rezultatele celor mai recente analize sunt: prolactina în ziua 2 – 82,72 (interval 1,2 – 29,93 ng/ml) și progesteron 0,2 în ziua 21. Restul analizelor pentru tiroidă și sarcină sunt în parametri. Sunt în regulă? Ne dorim foarte tare un copil... (Elena Palade, București)

Pentru orice analiză hormonală, este NU, din păcate nu sunt în regulă. Principala problemă este prolactina mărită mult peste limita normală. Progesteronul este mic, dar el poate fi tot o consecință a faptului că prolactina este mărită. De asemenea, aceasta poate fi și cauza pentru care ați avut cele două avorturi spontane. În primul rând, prolactina mărită este posibil să împiedice ovulația. În cazul dumneavoastră, nu a împiedicat-o, se pare, dar din pricină că progesteronul este mic, nu ați putut ține cele două sarcini. Ar trebui descoperită cauza pentru care prolactina este mărită: stres, afecțiuni ale glandei tiroide sau ale celei hipofizare, acestea fiind cele mai des întâlnite cauze. **Andreas Vythoulkas, medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Clinica Genesis Athens București**

COPIII ȘI TEHNOLOGIA

Expunerea copilului la ecranele gadgeturilor îi poate afecta vederea? Cât timp pe zi poate petrece în fața televizorului sau a tabletei fără a exista vreun risc? (Lidia Popa, București)

Pe parcursul creșterii, mai ales până în jurul vârstei de șapte ani, ritmul dezvoltării este unul rapid. Același ritm de creștere îl au și ochii. În această perioadă, orice expunere la sisteme digitale (PC, tabletă, telefon, televizor) este dăunătoare, deoarece induce o suprasolicitare a ochilor, care se pot dezvolta inegal. „More screens, more consumption and more medical problems." (dr. Sigman) Timpul îndelungat petrecut de copil în fața laptopului/tabletei/telefonului crește șansele ca acest copil să dezvolte miopie sau astigmatism. La fiecare oră petrecută în fața calculatorului, ar trebui făcută o pauză de aproximativ 10 minute în care să privim în zare, să relaxăm privirea. În afară de efectele adverse oculare, copiii ar trebui să își bazeze viața pe realitatea cotidiană, nu pe cea virtuală. **Cristina Coman, medic specialist oftalmologie, Centrul Medical Medsana**

IMPLANT DENTAR

Aș dori să știu cât durează inserarea unui implant și dacă această intervenție este dureroasă. (Ortansa Anghelescu, Clinceni)

Inserarea implanturilor dentare este o procedură ce se efectuează sub anestezie locală. Procedura este nedureroasă și cu grad minim de risc, dacă este precedată de un set riguros de investigații pe baza cărora se determină soluția optimă de tratament. Urmând indicații stricte atât înainte, cât și după intervenția chirurgicală, gradul de disconfort este minim, astfel încât reintegrarea socială se poate face chiar și din următoarea zi. Procedura de inserare a unui implant dentar este, de obicei, una de scurtă durată – între 30 de minute și o oră, dar, dacă este nevoie de reconstrucție osoasă, intervenția se poate prelungi. **Claudiu Lupașcu, medic specialist stomatologie generală, Clinica LLL Dental (www.llldental.ro)**

APA LA BEBELUȘI

Când încep să-i dau bebelușului apă? (Marcela Petrescu, București)

În privința alimentației bebelușului, OMS recomandă alăptarea exclusivă până la vârsta de șase luni și continuarea până la doi ani. Alăptarea exclusivă înseamnă că bebe primește doar lapte matern. Acesta are compoziția ideală pentru a acoperi toate nevoile nutritive ale copilului, inclusiv setea, până la șase luni. Chiar și atunci când bebelușul sub șase luni este alimentat cu formulă de lapte praf sau suplimentat cu ea, nu se recomandă introducerea apei separat de lapte sau modificarea cantității de apă cu care se prepară formula. Acest lucru l-ar lipsi de factorii nutritivi (și imunitari, când este alăptat) de care are nevoie, ceea ce dăunează dezvoltării și sănătății sale. Este acceptabilă introducerea apei în alimentație numai după vârsta de șase luni, practic de când începe diversificarea. **Adina Păun, consilier în alăptare, educator prenatal, membru AMI**

NUTRIȚIE

ȘERBAN DAMIAN
medic de familie și nutriționist sportiv acreditat CIO

MOAȘĂ

ADINA PĂUN
consilier în alăptare, educator prenatal, membru AMI

INFERTILITATE

ANDREAS VYTHOULKAS
medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Clinica Genesis Athens București

PSIHOLOGIE

SORINA CHICUȘ
psiholog psihoterapeut, Cabinet individual de psihologie Chicuș Sorina, tel. 0745.263.766 www.psihoterapiebacau.ro

NUTRIȚIE

VIORICA OLTEANU
nutriționist Institutul „Prof. dr. Nicolae Paulescu"

FOTO 123RF, PR

FRICA NOCTURNĂ

Soțul meu a plecat în Germania, pentru un an, la muncă. Au trecut patru luni și îmi este din ce în ce mai greu să fiu doar eu și fata noastră în vârstă de șase ani. Situația financiară este foarte bună, dar am o altă problemă: îmi este foarte frică noaptea, în casă. Nu dorm bine, nu mă odihnesc, sar din pat la fiecare zgomot. Cum să mă controlez? (Raluca Ghițescu, Sibiu)

Pentru a controla emoțiile, starea de teamă, de neliniște, trebuie să gestionați corect gândurile. Terapia cognitiv-comportamentală v-ar ajuta să depășiți aceste probleme, deoarece teama vine din modul în care dumneavoastră interpretați anumite evenimente. **Sorina Chicuș, psiholog psihoterapeut, Cabinet individual de psihologie Chicuș Sorina, tel. 0745.263.766, www.psihoterapiebacau.ro**

FOTO 123RF

SARCINA DUPĂ CONTRACEPȚIE

Pot să rămân însărcinată imediat după ce renunț la pilule? (Lăcrămioara Ivanciu, Oradea)

Se întâmplă frecvent ca o femeie să rămână însărcinată la scurt timp după ce a renunțat la pilule, chiar și la câteva zile sau săptămâni după întreruperea administrării. De altfel, sunt numeroase și cazurile în care sarcina a apărut chiar pe perioada administrării de anticoncepționale, în urma unor erori de administrare (atunci când au fost omise două sau mai multe pilule din folie sau nu au fost administrate la oră fixă). Așadar, dacă nu există probleme de concepție în cuplu, sarcina este posibilă oricând partenerii nu se protejează prin nicio metodă de contracepție. Este bine de știut că evoluția sănătoasă a sarcinii nu va fi afectată dacă sarcina apare în urma unei erori de administrare a pilulelor. **Mirela Popa, medic primar ginecolog (www.planificaneprevazutul.ro)**

REFUZĂ ORICE FEL DE LAPTE

Mi-am dorit foarte tare să alăptez, așa cum mi-a recomandat și medicul care m-a avut sub supraveghere. Din fericire am și avut acest privilegiu, reușind să îmi alăptez fetița până la un an și șapte luni, dar după ce am înțărcat-o a refuzat orice alt fel de lapte (praf, de vacă). În schimb acceptă iaurturi de orice fel. Este ceva greșit? Trebuie să intervin în vreun fel? Cum? (Norina Apostol, Huedin)

În general, conținutul nutrițional al iaurtului este similar cu cel al laptelui, pentru că laptele este constituentul de bază al acestuia. Iaurtul este mai bogat în aminoacizi și fosfolipide decât acesta. Iaurtul se obține prin adăugarea unei culturi de bacterii, dând naștere acidului lactic. Închegarea laptelui se produce atunci când se obține un anumit grad de aciditate. Iaurtul corect fermentat are efecte benefice asupra organismului, este mai bine tolerat. Acest fapt se datorează bacteriilor probiotice care descompun lactoza și hidrolizează parțial cazeina, făcând un aliment mai ușor de digerat decât laptele. Iaurtul recomandat este cel natural, iar iaurturile cu fructe este bine să fie pregătite acasă. **Viorica Olteanu, nutriționist, Institutul "Prof. dr. Nicolae Paulescu"**

World Class® Kids
Creștem copii sănătoși
WUSHU / GYM KIDS / KARATE / BALET /
YOGA KIDS / DANCE KIDS
Detalii pe www.worldclass.ro
Programul este disponibil în World Class Titan, World Class Atlantis, World Class Caro, World Class Otopeni,
World Class Militari, W Le Club

Menopauza precoce

În ultimii ani, menopauza nu mai este o etapă doar în viața femeilor trecute de 50 de ani, aceasta a ajuns să afecteze femei din ce în ce mai tinere.

Stilul de viață agitat, încărcat de foarte multe emoții și nu numai, poate produce schimbări hormonale importante și, ce este foarte important, cu multe consecințe asupra sănătății femeilor.

De ce apare?

Menopauza prematură sau precoce (cunoscută și ca insuficiență ovariană prematură) este menopauza ce se instalează înainte ca femeia să împlinească 40 de ani. Aceasta este reprezentată de încetarea menstruației, ovarele nu mai produc hormonul sexual ce controlează ciclul reproductiv, estrogenul. Instalarea menopauzei precoce poate avea diferite cauze:

- TRATAMENTE DE CHIMIOTERAPIE pentru tratarea unui cancer: radiațiile folosite pot duce la întreruperea activității ovarelor, ceea ce aduce cu sine încetarea ciclului menstrual. Îndepărtarea chirurgicală a ovarelor: fie că este vorba și despre un singur ovar, ovarectomia duce la apariția menopauzei;
- HISTERECTOMIA (îndepărtarea chirurgicală a uterului);
- MOȘTENIREA GENETICĂ – atunci când nu este depistat un motiv medical evident pentru menopauza precoce, cauzele se află de multe ori în gena femeii și, cel mai probabil, vârsta de debut a menopauzei este moștenită. Perioada în care mama a intrat în menopauză poate oferi indicii cu privire la perioada în care vei începe propria perioadă de menopauză. Potrivit studiilor, frecvența transmiterii pe cale ereditară a menopauzei precoce variază între 4 și 30%.
- DEFECTELE CROMOZOMIALE – anumite defecte cromozomiale pot duce la instalarea menopauzei precoce, sindromul Turner fiind o astfel de problemă.
- BOLI AUTOIMUNE – în general, sistemul imunitar luptă cu bolile, dar în anumite boli autoimune, acesta atacă propriile organe, uneori ovarele, și le împiedică funcționarea normală (nu pot elibera hormoni). Bolile tiroidiene, lupusul și artrita reumatoidă sunt cele mai frecvente afecțiuni care duc la instalarea menopauzei precoce.
- STILUL DE VIAȚĂ – stresul, alimentația dezechilibrată și fumatul sunt trei factori care pot duce la apariția menopauzei precoce. Pe termen lung, femeile care fumează pot intra cu până la doi ani mai devreme la menopauză decât nefumătoarele. De asemenea, femeile cu o greutate mai mică sunt predispuse la menopauză timpurie, cunoscut fiind faptul că estrogenul este stocat în țesutul adipos.

Andreas Vythoulkas
medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Clinica Genesis Athens București

SFATUL SPECIALISTULUI

Atunci când menopauza se instalează mai devreme, preocuparea cea mai evidentă este lipsa fertilității. Dacă până acum aceasta putea însemna și un capăt de drum pentru femeile care-și doreau un copil, pentru acestea a apărut o nouă speranță de a-și vedea visul împlinit. O nouă procedură medicală, PRP, permite extragerea anumitor celule din sânge, prelucrarea acestora și injectarea apoi fie în ovare, care încep să producă din nou material genetic, fie în endometru, care se poate îngroșa suficient cât să poată permite implantarea embrionului. Este o procedură revoluționară care, cu siguranță, va schimba destinele multor familii. Este o șansă în plus pentru cei care nu mai aveau nicio speranță că vor avea copii.

Simptome și diagnostic

Dacă ești mai tânără de 40 de ani iar menstruațiile sunt neregulate, mai dificile, mai puțin abundente sau chiar lipsesc, te deranjează acele valuri de căldură apărute din senin, nopțile devin greu de trecut din cauza transpirațiilor excesive, ești irascibilă în mod inexplicabil, toate acestea sunt semne ce ar trebui să te determine să mergi la medicul specialist, fie el generalist, endocrinolog sau ginecolog, pentru investigații amănunțite. Alte simptome ale menopauzei precoce pe care le poți recunoaște cu ușurință sunt uscăciunea pielii, a gurii sau ochilor, scăderea libidoului, infecții urinare dese, apariția incontinenței urinare, uscăciunea la nivelul vaginului, ceea ce face ca actul sexual să fie unul dureros, ori a insomniei. Diagnosticul se pune în urma unor analize hormonale, cele mai importante fiind FSH (hormonul de stimulare ovariană), prolactina și estradiolul. Amânarea cât mai mult posibil a instalării menopauzei precoce poate fi realizată prin tratamentul cu hormoni, prin administrarea de estrogen și progesteron.

Riscuri după instalarea menopauzei

Diagnosticul de menopauză precoce echivalează cu oprirea funcționării ovarelor, altfel spus acestea nu mai eliberează ovule gata pentru a fi fecundate, ceea ce duce la infertilitate. Femeile cu insuficiență ovariană prematură au un risc crescut de a face osteoporoză, afecțiuni ale inimii, anumite tipuri de cancer (sân, ovarian sau de colon), afecțiuni ale gingiilor, pierderea dinților, apariția cataractei. Instalarea menopauzei precoce are implicații și la nivel psihic, astfel că femeile pot deveni nervoase, capricioase, melancolice, anxioase sau chiar geloase, iar în unele cazuri s-a constatat o scădere a capacității de muncă, precum și a capacității de memorare.

Femeile diagnosticate cu menopauză precoce nu trebuie să se simtă diferite de cele care au parte de o menopauză naturală. Dacă, odată depistate simptomele, acestea merg la medicul specialist pentru a cere ajutor, tratamentul de substituție hormonală le va ajuta să ducă o viață normală, să aibă menstre regulate și o viață sexuală obișnuită. ❖

FOTO Guliver/Thinkstock, PR

Ce îți influențează NEGATIV sarcina?

Încă de când este bebe în burtă, îți dorești să aibă parte de cele mai bune lucruri. De la tine și de la mediul înconjurător. Sunt anumiți factori care influențează negativ creșterea intrauterină și este bine să știi de ei, ca să stai cât mai departe cu putință.

Nu ne putem feri de toți factorii care influențează negativ sarcina, de aceea este bine să știi care sunt aceștia, de care poți sta departe și pe care poți măcar să îi diminuezi.

Alimentația mamei

Chiar dacă în timpul sarcinii nu este nevoie să mănânci pentru doi, este bine să ai o alimentație echilibrată și mai ales variată. Copilul ia de la tine ce are nevoie, așa că este important cum te hrănești. Este mai important să te îngrijești de calitatea alimentelor, decât de cantitatea lor. În sarcină ai nevoie și de proteine, și de carbohidrați, dar și de multe fructe și legume. Cu cât mai mult poți elimina zahărul din alimentație în această perioadă, cu atât mai bine. Atenție la curele de slăbire, mai cu seamă la cele drastice. Nu este nici pe departe momentul lor, pentru că pot afecta serios fătul.

Stilul de viață

Pe același principiu ca al alimentației, și stilul de viață poate să influențeze negativ dezvoltarea intrauterină a bebelușului. Este extrem de important să fii conștientă de faptul că fumatul și consumul de alcool se răsfrâng în mod direct asupra bebelușului. Și că niciunul dintre aceste două obiceiuri nu influențează în mod pozitiv viața intrauterină a bebelușului. Ba chiar este bine să renunți la ele cu cel puțin trei luni de zile înainte de a încerca să rămâi însărcinată. De asemenea, dacă ai cum și doctorul îți permite acest lucru, e bine să faci mișcare în timpul sarcinii. Sedentarismul poate însemna kilograme în plus, acestea din urmă pot duce la diabet gestațional, care îi poate afecta creșterea lui bebe.

Stresul

Da, e simplu de zis să nu te mai stresezi, mai greu este de pus în aplicare acest sfat. Cu toate astea, ne facem datoria și îți spunem că stresul nu face bine copilului. De aceea, încă de când rămâi însărcinată, încearcă să eviți toate situațiile stresante cât mai mult cu putință. Sarcina e mai importantă ca orice, asta e bine să ai mereu în minte atunci când ești pusă în situația de a-ți păstra calmul.

Infecțiile virale

Mai ales cele de la începutul sarcinii sunt foarte periculoase, pentru că pot fi chiar fatale pentru făt (așa cum este, de pildă, rubeola). Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face este să stai departe de aglomerație, pentru a fi mai ferită de posibilele infestări. Dacă totuși ai contractat vreo astfel de infecție, este nevoie să vorbești cu medicul care îți urmărește sarcina sau cu un medic specialist în boli infecțioase.

Andreas Vythoulkas
medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Clinica Genesis Athens București

ASCULTĂ DOCTORUL!

Pe multe dintre pacientele mele le văd mai stresate pe perioada sarcinii comparativ cu perioada în care nu erau gravide, fără să își dea seama că acest lucru le dăunează și lor, și fătului. Perioada celor nouă luni ar trebui să fie una de liniște și, pe cât posibil, de relaxare, în care femeia gravidă să se bucure de ceea ce i se întâmplă și să acționeze în consecință. Fără mult efort, fără suprasolicitări de niciun fel. Este cea mai bună perioadă pentru ca femeia gravidă să învețe să ceară ajutorul celor apropiați.

Automedicația

În timpul celor nouă luni este nevoie să eviți să iei medicamente care nu sunt prescrise de către medicul specialist. Mai ales prima perioadă a sarcinii este una care necesită o atenție specială, așa că, de fiecare dată când ai vreo nelămurire, cel mai bine este să consulți medicul specialist. Medicamentele neindicate în sarcină este evident că pot afecta dezvoltarea fătului, cu serioase repercusiuni.

Expunerea la radiații sau substanțe toxice

Este un lucru foarte periculos să te expui în timpul sarcinii fie la radiații, fie la substanțe toxice. Așa că, dacă lucrezi într-un astfel de mediu, deloc sănătos pentru tine și pentru copil, e bine să reconsideri acest loc de muncă, fie și numai pe perioada sarcinii.

Poluarea

Mediul în care trăim este suficient de poluant, chiar și pentru condiții normale, cu atât mai mult în timpul sarcinii. Chiar dacă este foarte bine să petreci cât mai mult timp în aer liber, asigură-te că nu te expui unui aer excesiv de poluat, în măsura în care acest lucru este posibil. Iar o pauză la munte, pentru a respira aer curat și a te relaxa, face bine în orice condiții. ❖

FOTO 123RF, PR

PLĂCERI MARI pentru BEBE MIC

Mici, mici, dar cu plăceri mari. Sunt lucruri aparent simple, dar bebelușii cresc mult mai fericiți dacă au parte de ele.

Masajul

Face enorm de mult bine copilului tău, așa că nu ezita să-l masezi, din cap până-n picioare! La naștere, bebelușul pierde toate reperele pe care le avea în burtică la tine. Ședințele de masaj îl vor ajuta să redescopere senzațiile de apropiere cu corpul matern și să-și descopere propriul corp. Foarte repede, masajul va deveni un moment privilegiat mult așteptat între părinți și micuți. Căldura emisă de atingerea pielii cu palmele tale îl va calma pe cel mic. Pe burtică, spate, mâini, piept și picioruțe, încet-încet vei învăța să-i masezi toate aceste zone. Masajul mai poate calma și unele dureri, cum ar fi cele cauzate de colici sau constipație (făcut pe burtă), cele cauzate de apariția dinților (masajul gingiilor) și poate atenua stresul și favoriza adormirea puiului tău.

De la ce vârstă? Oricând.

În ce moment al zilei? Atunci când simți că bebelușul este liniștit. Unii adoră să fie masați după băiță, în timp ce pentru alții este obositor.

Muzica

Gândește-te ce efecte benefice are muzica asupra ta: cum un ritm mai alert îți dă energie, iar muzica mai lentă te ajută să adormi. Bebelușul nu este diferit de tine. Gândește-te la bunicii sau părinții care le cântă copiilor să adoarmă. Muzica îi ajută și pe bebelușii născuți prematur să devină mai puternici.

Ascultați zilnic muzică! În timpul zilei, în loc să pornești televizorul, pune o melodie care îți place, ia-ți bebelușul în brațe și dansați împreună. Gândește-te că fiecare zi are nevoie de o melodie. Dacă puiul tău va asculta tot timpul muzică, îl poți ajuta să dezvolte interes pentru acest domeniu, iar atunci când va crește, va avea ureche muzicală.

Pune muzică la ora de culcare. Asociază anumite melodii cu sfârșitul zilei, când puiul tău trebuie să facă nani. Alege un ritm lent și lasă sunetul încet, iar în cameră fă întuneric. Însă nu lăsa muzica pornită după ce bebelușul adoarme. Când toate cântecele sau melodia se va termina, bebelușul se poate trezi și va dori să dai iarăși drumul la muzică. Cel mai indicat este să îi pui câteva melodii și să le oprești înainte ca el să adoarmă.

Cântă-i! Nu-ți face griji că nu ai voce – bebelușul nu-ți va critica tehnica, el va adora efortul și atenția. Alege cântece pentru copii, vesele, și cântă-i atunci când vă jucați. Interesant pentru cel mic va fi dacă melodia va avea legătură cu joaca. De pildă, dacă veți construi un pod din cuburi, îi poți cânta «Podul de piatră s-a dărâmat…» și în același timp dărâmi și cuburile. Partea bună – puiul tău își va menține interesul pentru joc.

Joaca

Este crucială pentru dezvoltarea socială, emoţională, fizică şi cognitivă. Este modul prin care copilul își descoperă corpul și lumea înconjurătoare, mai ales în primul an de viaţă, cu ajutorul celor cinci simţuri. Explorarea este inima jocului, iar pentru puiul tău orice experiment contează, chiar dacă este vorba despre un bol de cereale.
Experţii în dezvoltare spun că joaca este munca celor mici.

Ce jocuri sunt potrivite pentru copilul meu?

Depinde de vârsta şi de dezvoltarea lui. Dacă joaca este unealta prin care copilul învaţă despre mediul înconjurător, în funcţie de ceea ce știe să facă, îţi poţi da seama ce activităţi i-ar fi potrivite. De pildă, dacă micuţul tău de trei luni învaţă să apuce obiectele, lasă-l să se joace cu jucării moi și mai mari.
Dacă la 12 luni explorează cauza și efectul, jucaţi-vă «Cucu-bau!».

Toți bebelușii adoră...

Jocurile repetitive. Ascunde-te în spatele perdelei sau după o haină şi reapari după câteva secunde (Cucu-bau!). Poţi repeta jocul de cinci, zece ori, nu se va plictisi pentru că puiul tău adoră să te joci astfel cu el.
Îi mai place să se balanseze pe genunchii tăi sau să îl iei în braţe și să imiţi un animal (un cal) sau mașina.
Și atingerile drăgăstoase. Pupicurile pe burtă, bărbiţă şi… peste tot îi vor aduce multă bucurie.

Băița

Pe lângă igienă, baia îi conferă bebelușului o stare de bine și îl calmează. În plus, îi oferă ocazia să-şi descopere corpul. Totuși, ezitarea de la început și stângăcia proaspeților părinți îi pot crea bebelușului teamă de acest moment. Cel mai important este să fii calmă, blândă în mișcări, apa să aibă o temperatură potrivită, iar bebelușul să stea confortabil.

Un pic de tehnică. Înainte de băiţă, pregătește totul: prosop, termometru pentru a verifica temperatura apei (trebuie să fie de 37 grade Celsius), şampon, săpun şi lapte de corp. Evită să supraîncălzești baia, 22°C e temperatura perfectă. Când băiţa e gata, șterge-i fundulețul, pliurile de la picioruşe, subraţele și zona din spatele urechilor.

ÎNGRIJIREA NIVEA DE LA PRIMA ATINGERE

Ai încredere că NIVEA BABY îi oferă micuțului tău cea mai delicată îngrijire. Oferă-i ce este mai bun chiar de la început și bucurați-vă de momentele petrecute împreună.

❶ CREMĂ BABY SOFT. Emulsia lejeră, de tip ulei-în-apă, se aplică pe față și pe corp, oferă o protecție îndelungată împotriva deshidratării și păstrează pielea catifelată. Formula sa este îmbogățită cu minerale naturale care susțin funcția naturală de protecție a pielii și cu extract de gălbenele ce calmează pielea. Fără parabeni, alcool și coloranți. Compatibilitate dermatologică testată.

❷ CREMĂ PENTRU FUNDULEȚ. Special dezvoltată pentru a proteja pielea sensibilă a bebelușului tău împotriva umezelii, previne apariția inflamațiilor și a iritațiilor produse de scutec. Unguentul este ușor de aplicat pe pielea sensibilă a bebelușului, fără a o irita, și poate fi îndepărtat la fel de ușor, fără frecare. Formulă îmbogățită cu 20% oxid de zinc, cu rol de protecție, și cu pantenol (provitamina B5), cu rol de regenerare a pielii și de vindecare a rănilor. Conține minerale naturale și ulei din germeni de grâu, susținând funcția naturală de protecție a pielii la nivelul epidermei, protejând-o de factorii agresivi din mediul înconjurător. Nu conține parabeni, alcool și coloranți. Compatibilitate dermatologică testată.

❸ ȘAMPON ȘI SPUMĂ DE BAIE. Curăță delicat și protejează părul și pielea sensibilă a bebelușului. Formula specială nu irită ochii și acționează împotriva deshidratării pielii; este îmbogățită cu extract de mușețel și minerale naturale și sporește capacitatea de protecție proprie pielii. Are un pH apropiat de cel al pielii, fără săpun și coloranți și o formulă delicată, fără lacrimi. Compatibilitate dermatologică și oftalmologică testată.

FOTO Guliver/Thinkstock, PR

Imediat ce vine pe lume, nou-născutul este măsurat și cântărit, aceste valori reprezentând de foarte multe ori repere ale stării sale generale de sănătate și ale evoluției ulterioare, cel puțin în primul său an de viață.

GREUTATEA LA NAȘTERE, bun reper al sănătății

3,4 KG ESTE MEDIA DE GREUTATE A NOU-NĂSCUȚILOR.

Este de știut faptul că greutatea unui bebe se schimbă în primele zile de la naștere, astfel că în primele 24-48 de ore după venirea sa pe lume, are loc o pierdere de câteva zeci de grame. Acest lucru este considerat normal, în contextul eliminării surplusului de lichide cu care un pui de om se naște. Odată pierdut acest exces, copilul va începe să recâștige în greutate, cu condiția să se alimenteze cum trebuie. Bunăoară, pe fișa cu care se va externa din maternitate, vor fi trecute atât valorile de la naștere, cât și cele reale, din

momentul în care părăsește spitalul. Dacă neonatologii constată o pierdere mai mare decât este normal, probabil că externarea va fi amânată până când bebe începe să „prindă“ ceva greutate.

Cât trebuie să cântărească la naștere?

Valorile unanim acceptate pentru un copil născut la termen, fără probleme medicale, se situează între 2,5 kg și 4,00 kg. Asta nu înseamnă că un bebe care nu se află neapărat între aceste valori, ci fie le depășește, fie se află sub linia lor inferioară cu câteva zeci de grame, este automat bolnav. Însă medicii vor căuta să afle care este cauza venirii sale pe lume cu o greutate care nu corespunde standardelor și îi vor face teste suplimentare. Însă, câtă vreme micuțul se hrănește corespunzător, are scaune și micționează, icterul se instalează și trece la timp, nu sunt motive de spaimă.

Atenție, mami!

Factorii care influențează kilogramele unui nou-născut sunt nenumărați. Iată doar câțiva dintre ei, important de știut fiind faptul că unii pot fi eliminați chiar de către viitoarea mamă:

◆ **Greutatea mamei înainte și în timpul sarcinii.** Este un fapt dovedit că femeile supraponderale sau cele care acumulează prea multe kilograme în timpul celor nouă luni de sarcină sunt în pericol de a dezvolta diabet gestațional și de a aduce pe lume copii mai „grași”. Dacă asta ar fi singura problemă, nu ar fi motiv de teamă, însă kilogramele în exces vin la pachet cu risc de preeclampsie, naștere prematură sau chiar deces. În același timp, o dietă dezechilibrată a gravidei, din care lipsesc toate nutrimentele, poate cauza nașterea unui bebe subponderal. Acest lucru trebuie adus la cunoștință mai ales femeilor care adoptă o dietă vegană.

5-10%
DIN GREUTATEA CU CARE VINE PE LUME VA PIERDE UN NOU-NĂSCUT ÎN PRIMELE ZILE DE VIAȚĂ.

◆ **Fumatul, consumul de alcool sau anumite boli ale mamei** (de exemplu, diabetul).

◆ **Vârsta mamei** – cu cât este mai tânără, cu atât șansele de a avea un copil mai micuț sunt mai mari.

◆ **Greutatea mamei la naștere**, moștenirea genetică.

Ce se întâmplă în următoarele săptămâni?

De regulă, după cinci-șapte zile de la naștere copilul va începe să recupereze cele câteva sute de grame pe care le-a pierdut până acum. Acest lucru se va întâmpla când sunteți deja acasă. De aceea este important ca el să fie hrănit corespunzător, să fie pus la sân la cerere și nu după un orar așa cum, încă, în mod greșit se mai practică. În plus, faptul că sugarul este atașat la sân frecvent va face ca și lactația să se instaleze mult mai repede și să fie evitate orice fel de probleme, precum angorjarea sânilor sau blocarea canalelor galactofore.

Pentru multe mame, greutatea celui mic și modul în care el urmează graficul de creștere este un mare stres. Cele care alăptează la sân nu vor ști niciodată cât de mult bea copilul, așa că le va fi greu să intuiască dacă el ia sau nu în greutate. În cazul în care nu aveți un cântar pentru bebeluși, e de ajuns să urmăriți cât de des face pipi, are scaun sau după cum vă simțiți sânii în urma alăptatului. Un copil care se alimentează bine golește sânul, face caca de cel puțin două ori pe zi iar pipi mult mai des, este mulțumit, se odihnește bine și nu e agitat.

Vizita la pediatru

La scurtă vreme după ce ați ajuns acasă, este nevoie să faceți o primă vizită la medicul pediatru care-l va avea sub supraveghere de-acum încolo. Orice astfel de control presupune și verificarea greutății ori a lungimii. Medicul vă va întreba care sunt valorile pe care le-a avut la naștere, pentru a ști cum urmează graficul de creștere. Așa se vor desfășura toate consultațiile lunare viitoare, cel puțin până la vârsta de un an.

În ceea ce privește creșterea, trebuie spus că, în primele luni, bebelușul va acumula aproximativ un kilogram în plus pe lună, astfel că la patru luni își va dubla, în cel mai bun caz, greutatea. Pe măsură ce trece vremea, și ritmul în care crește va încetini.

În tot acest timp, nu trebuie să cazi în capcana comparațiilor între copii. Fiecare are propriul ritm de creștere, iar acesta e influențat și de felul în care sunt hrăniți.

Așa se face că bebelușii alăptați la sân nu vor crește la fel de repede precum cei hrăniți cu lapte praf, deoarece acest preparat are mai multe calorii, iar manevrarea unei sticle le poate determina pe mame să îi forțeze pe cei mici să bea tot, lucru care nu se poate întâmpla în cazul alăptatului. ❖

TEXT Georgiana Dobrescu FOTO 123RF

6 curiozități despre bebei

Te-ai întrebat vreodată de ce rozul este considerat culoarea fetițelor, iar albastrul culoarea băieților? Sau de ce Prâslea a moștenit fermecătoarele tale gropițe din obraji? Noi îți oferim răspunsurile la șase curiozități despre cei mici.

Perioada de la nașterea copilului și până la aniversarea primului an de viață este fascinantă! Mogâldeața voastră se schimbă fizic foarte mult, fiind aproape de nerecunoscut la doar câteva luni de la venirea pe lume.

1 De ce bebelușilor le cade părul cu care s-au născut? Cam din același motiv pentru care nici părul tău nu mai este atât de strălucitor după naștere: scăderea nivelului hormonilor. Nivelul mare de estrogen din sarcină face ca părul tău și al puiului din pântece să crească. După naștere, nivelul estrogenului scade, iar cum bebelușul tău nu mai primește acest hormon de la tine, părul lui va cădea. Această etapă durează aproximativ șase săptămâni pentru copil și un pic mai mult pentru tine, mami. În funcție de textura părului și de vârsta la care va sta în fundulеț (atunci nu se va mai freca des cu capul de saltea), puiului tău îi poate cădea tot părul sau doar o parte. În același timp, un păr nou-nouț se pregătește să crească. Nu trebuie să te sperii dacă părul puiului tău nu va avea o perioadă aceeași culoare sau textură peste tot. Este perfect normal.

2 Copilul va moșteni gropițele mele sau despicătura din bărbia soțului? Oamenii de știință au descoperit o serie de trăsături care pot fi determinate de o genă dominantă. Așadar, dacă tu sau partenerul tău aveți o astfel de genă, sunt 50% șanse ca și copilul să o moștenească. Pe lângă gropițele din obraji și despicătura din bărbie, lista include abilitatea de a răsuci limba sau faptul că degetul mijlociu de la picior este mai lung decât cel mare. Totuși, faptul că tu ai cele mai dulci gropițe în obraji nu înseamnă neapărat că și puiul tău le va moșteni. Cum îți poți da seama dacă gena ta este dominantă? Foarte simplu: dacă mama ta sau tatăl tău are gropițe în obraji și le-a moștenit la rândul său de la un părinte, poți fi sigură că este o genă dominantă.

3 De ce se schimbă culoarea ochilor la copii? Puiul tău s-a născut cu ochii de un albastru-gri atât de frumos, încât a cucerit pe toată lumea. Însă încet-încet, albastrul s-a transformat în căprui, vrând parcă să copieze culoarea ochilor lui tati. Măcar cineva este fericit. La naștere, ochii micuțului nu conțin destul pigment maroniu sau gălbui, numit melanină, pentru a se definitiva culoarea. De fapt, ochii albaștri sau gri (întâlniți mai ales la copiii blonzi) nu au deloc melanină. Însă între șase și 12 luni de la naștere, irisul produce melanină și se întunecă. La unele persoane, pigmentarea completă are loc de-abia la vârsta adultă. Copiii cu ochii albaștri sau gri au, de regulă, și pielea deschisă la culoare, ceea

FOTO Guliver/Thinkstock

ce ajută foarte mult la absorbția vitaminei D de la soare, care, la rândul ei, stimulează dezvoltarea sistemului osos. De cealaltă parte, persoanele care au ochii închiși la culoare și pielea la fel sunt mai puțin susceptibile de a dezvolta melanom (cancer de piele). În plus, de obicei, acestea au un nivel ridicat de folat în organism, care îi ajută la menținerea sănătății celulelor roșii din sânge și a mușchilor.

4 De ce micuții se mișcă atât de mult în timp ce dorm?

Cu siguranță că și tu l-ai găsit pe năzdrăvanul tău în câteva dimineți dormind ba pe latul patului, ba cu capul unde trebuiau să fie picioarele sau în nu știu ce altă poziție haioasă. Și totuși, care este cauza acestor mișcări din timpul somnului? O posibilă cauză ar fi aceea că cei mici se mișcă mult mai des și rapid în timp ce dorm și chiar se trezesc pentru foarte scurt timp după fiecare mișcare. Așadar, ei se trezesc de mai multe ori decât o face un adult pe timpul nopții și de fiecare dată iau altă poziție de somn.

5 De ce mamele pot mirosi imediat că scutecul s-a murdărit, iar unii tătici, nu?

În general, femeile au un simț mai ascuțit al mirosului decât bărbații și pot distinge foarte bine între diferite tipuri de miros. O componentă-cheie a mirosului de caca, scatolul, poate fi mirosit cel mai bine de o femeie. De ce? Pentru că estrogenul al cărui nivel crește în timpul ovulației și al sarcinii îți dă acest simț foarte ascuțit al mirosului. Iar dacă tati zice că nu și-a dat seama că bebelușul trebuie schimbat, pentru că nu poate mirosi scutecul la fel de bine ca tine, spune-i că își poate da seama de eveniment și după formă și greutate!

6 De ce roz pentru fetițe și albastru pentru băieței?

Pe la 1900, când s-a început diferențierea culorilor la îmbrăcămintea copiilor, în funcție de sex, rolurile erau inversate: băieții purtau roz, fiind considerată o culoare puternică, iar fetițele albastru. În tradiția creștină, roșul era asociat bărbaților, iar micuții băieței erau îmbrăcați în roz. Albastrul era asociat cu Fecioara Maria și considerat astfel o culoare feminină.

Apoi, în timpul Primului Război Mondial, albastrul a fost folosit foarte mult pentru uniforma bărbaților, fiind astfel declarat culoare masculină, iar rozul a fost promovat ca fiind o culoare feminină. "Think Pink" a fost sloganul unei campanii care încuraja sexul frumos să fie feminin. Iar această împărțire a culorilor s-a păstrat până în zilele noastre.

„Eu pe prima fată am îmbrăcat-o numai în roz și roșu. La un moment dat, când fata avea vreo trei ani, soțul și o prietenă m-au întrebat dacă au dispărut cumva celelalte culori de pe piață, de prefer doar rozul și roșul. Am considerat că aceste două culori sunt pentru fetițe și așa îmi plăcea să o îmbrac. Și chiar îi stătea bine", povestește Tatiana. ❖

FIECARE CU GUSTUL LUI

În timp ce unii părinți adoră să își îmbrace copiii în roz sau bleu, în funcție de sex, alții preferă orice alte culori numai acestea două, nu. „Noi avem fetiță și de la început am zis că eu nu o voi îmbrăca în roz. Peste tot pe unde mă uit, fetițele sunt îmbrăcate în roz. De ce? Alte culori nu li se potrivesc? Eu o îmbrac pe fetița mea de regulă în albastru pentru că are ochi albaștri și culoarea aceasta îi scoate în evidență, în verde, galben, portocaliu, roșu, gri deschis. Alb mai puțin, pentru că se murdărește foarte repede", este de părere Claudia.

De ce VOMITĂ copilul meu?

E normal să te îngrijorezi dacă cel mic varsă. Cu toate acestea, vărsăturile sunt manifestări comune pentru multe tulburări în copilărie și trebuie să fie diferențiate, în funcție de semnele care le însoțesc.

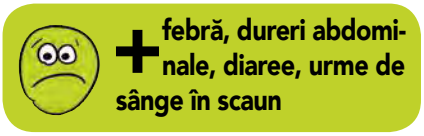
Vărsătura este un reflex mecanic de respingere a conținutului stomacului. Acesta este un mecanism de apărare al organismului. Adesea, vărsătura este însoțită de dureri abdominale, transpirații și un ritm cardiac crescut. Copilul poate avea, de asemenea, diaree. În general, copilul vomită alimente nedigerate sau bilă și, mai rar, poate voma sânge. Cauza trebuie căutată în funcție de natura afecțiunii, dar și de contextul apariției (febră asociată, dureri de stomac, medicație).

Anumite ceaiuri din plante au un efect calmant asupra stomacului, de exemplu cele din mentă, mușețel, tei.

Cauzele vărsăturilor la copiii mici

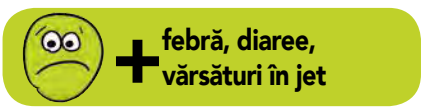
Apariția stării de greață și vărsăturile la copii mici sunt frecvente și cauzele pot fi numeroase, dar de multe ori nu foarte grave. Senzația

neplăcută se poate datora răului de mișcare, oboselii, indigestiei (pe fondul consumului excesiv de alimente), dar poate fi, de asemenea, și rezultatul unor boli - gastroenterita, mai ales pe timpul verii, apendicita, alergia alimentară, colecistita acută.



Infecții bacteriene

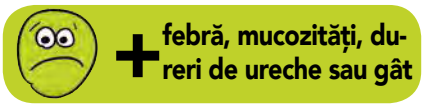
În cazul în care copilul prezintă și febră, pe lângă vărsături, este cel mai probabil vorba despre o infecție bacteriană sau virală. Sistemul gastrointestinal este o cale de pătrundere a microorganismelor în organism și, în această situație, simptomele specifice sunt diareea și vărsăturile. Virusurile și bacteriile care afectează stomacul pot fi contractate din alimentele sau apa contaminate, iar infecțiile au o varietate de simptome care variază în intenstitate în funcție de vârsta și starea generală de sănătate a micului pacient. Aceste manifestări pot include febra, durerile musculare și cele de cap, diaree, slăbiciune generală.



Gastroenterita virală

Denumită popular răceală la stomac, gastroenterita virală apare adesea în epidemii, în creșe sau grădinițe. Aceasta este o boală extrem de contagioasă, rotavirusul fiind unul dintre principalii germeni. Contaminarea se face, de obicei, pe cale oral-anală, prin nespălarea corespunzătoare a mâinilor, după folosirea toaletei, jucării murdare, fructe și legume insuficient spălate. Boala este asociată cu febră, diaree severă și vărsături în jet, care, de multe ori, exclud orice dietă. E bine de știut că nu există un tratament specific, ci numai medicamente care ameliorează simptomele. Cum riscul de deshidratare este important, e necesar să-i oferi copilului soluții de rehidratare orală în loc de apă, care să înlocuiască pierderile de minerale.

PAUZĂ DE MASĂ
Se recomandă ca puiul să nu mănânce timp de șase ore după ce vomită. Se trece apoi la o dietă tonică ce constă în alimente-tampon, cum ar fi morcovi, mere rase, banane, orez, biscuiți, pâine prăjită, în funcție de vârstă.



Infecții ORL

Nu este neobișnuit să găsești o infecție a urechii, la un micuț care vomită și are febră, la fel în caz de amigdalită sau sinuzită.
Sinuzita acută presupune inflamarea mucoasei și secreție purulentă, ceea ce aduce durere intensă și febră.
Otita medie apare în urma agravării episoadelor infectocontagioase din copilăria mică, iar durerea auriculară este bruscă și intensă.
Amigdalita este o inflamație a mucoasei faringiene, ce apare în urma infectării cu adenovirusuri.
Toate aceste infecții ORL se manifestă cu febră și vărsături, lipsa poftei de mâncare și apatie. Dacă nu există suspiciunea unei suprainfecții bacteriene, infecțiile ORL se tratează acasă, cu repaus la pat pe toată perioada febrilă, o alimentație semilichidă și hidratare corespunzătoare, mai ales cu ceaiuri calde. Pentru combaterea febrei, se recomandă antitermice și antiinflamatoare, de preferat sub formă de supozitoare, pentru a nu fi eliminate odată cu vărsăturile.

Tratament

În funcție de afecțiunea asociată vărsăturilor, poți apela la un tratament de ameliorare a simptomelor. Utilizează soluții de rehidratare orală. Starea lui ar trebui să se îmbunătățească treptat. Dacă simptomele persistă mai mult de 48 de ore, consultă un medic. Pentru a reduce greața și vărsăturile, dă-i să bea doze foarte mici de lichid, la intervale scurte de timp. Astfel, dacă puiul este mai mic de șase luni, doza recomandată este de 30 ml până la 90 ml de lichid pe oră, sau aproximativ 5 ml (o linguriță) la fiecare cinci minute. Între șase luni și doi ani, 90 ml până la 125 ml de lichid pe oră, aproximativ 10 ml (două lingurițe) la fiecare cinci minute. Peste doi ani, oferă-i 125 ml până la 250 ml de lichid pe oră, aproximativ 15 ml (o lingură) la fiecare 5 minute. Ajustează cantitatea în funcție de toleranța copilului tău. ❖

+ ALTE BOLI

- **Apendicita acută** se manifestă prin febră la 38-38,5°C, o durere acută în abdomen, în partea dreaptă, și vărsături. Este un diagnostic dificil de pus.
- **Meningita** trebuie diagnosticată devreme, din cauza potențialului gravității. Aceasta combină o febră mare, vărsături în jet, dureri de cap și gât rigid.
- **Infecțiile tractului urinar** sunt frecvente la fetițe și se manifestă prin episoade de febră cu vărsături.
- **Intoleranță alimentară.** Deși mai rar, vărsăturile pot indica o intoleranță la proteinele din laptele de vacă (în special în al doilea an de viață, când copilul trece la laptele de vacă) sau erori dietetice (pregătirea greșită a laptelui formulă sau oferirea unor cantități excesive de hrană).

TEXT Grigoriana Brujan FOTO Guliver/Thinkstock, 123RF

75%
din totalul hormonului de creștere este produs în timpul somnului. De aceea are nevoie de un somn liniștitor!

DOARME și CREȘTE

Chiar dacă a mai crescut și poate deja nu mai doarme de după-amiază, pentru copilul tău orele de somn continuă să fie extrem de importante. Iată de ce!

Da, știm, copiii sunt foarte energici. Și pe măsură ce cresc, parcă somnul nu le mai este prieten. Într-un fel, e de înțeles – când sunt atât de multe alte lucruri interesante pe care le-ar putea face, de ce să doarmă?! Și uite-așa te alegi cu cântec în fiecare seară când vine ora de culcare, iar „încă cinci minute“ parcă e refrenul lui preferat. Dar, pentru copilașul tău, a avea un număr corect de ore de somn pe zi este foarte important, din mai multe motive – de la a-i reface energia, la a contribui major la conexiunile care i se formează în creier și până la acea odihnă bine-meritată care îi sporește puterea de concentrare și învățare de care are nevoie. În plus, știința demonstrează că somnul este și „carburantul“ care alimentează creșterea fizică.

De aceea, oricât de frumos te roagă și chiar dacă ești tentată să cedezi, rutina orelor de culcare este foarte, foarte importantă.

Știința... creșterii

Atunci când vorbim de creșterea fizică vorbim, de fapt, despre un proces complex, în care sunt implicați anumiți hormoni cu rol de a stimula diverse transformări biologice la nivelul sângelui, al organelor, mușchilor și oaselor.

Tot el se ocupă de metabolizarea grăsimilor din organism, transformându-le în sursă de energie. Un hormon proteic secretat de glanda pituitară de la nivelul creierului este denumit „hormonul creșterii“ (sau HGH – Human Growth Hormone) și are un rol covârșitor în dezvoltarea micuțului tău. Eliberarea acestui hormon este influențată de mai mulți factori (inclusiv nutriție, stres, mișcare fizică), dar la copii, cel mai important factor este somnul. HGH este eliberat pe întreg parcursul zilei. La copii, însă, cea mai „productivă“ perioadă este la scurt timp după ce au adormit, mai precis în prima jumătate de oră de somn (chiar dacă pe parcursul nopții continuă să fie eliberat și în alte intervale de timp).

Cât ar trebui să doarmă?

Ei bine, puștii de grădiniță au nevoie de aproximativ 10-12 ore de somm pe noapte (mai ales că somnul de amiază scade ca durată și chiar dispare în jur de cinci ani), în timp ce școlarii au nevoie de 9½ – 11½ ore pe noapte. Practic, nevoia de somn este individualizată – unii copii au nevoie de mai multe ore dormite, în timp ce alții se odihnesc mai repede. În lipsa unui orar de somn adecvat, pot apărea și problemele de creștere (încetinire sau chiar stagnare). În plus, ține cont că anumite probleme de sănătate pot influența eliberarea hormonului de creștere (de exemplu, în cazul copiilor cu apnee).

Și dacă nu?

Dacă nu doarme cât trebuie, apar probleme nu doar în privința creșterii în înălțime. Spre exemplu, la unii copii care au, în mod natural, nivelul de HGH mai mic, dacă nici nu dorm cât trebuie, atunci apare riscul de a dezvolta o afecțiune numită deficit de hormon de creștere, care poate afecta inima, plămânii și buna funcționare a sistemului imunitar (se tratează cu suplimente hormonale). În plus, la copiii care nu dorm suficient apar schimbări și la nivelul altor hormoni din organism – pot fi afectați cei care reglează apetitul și foamea, așa încât copilul poate mânca mai mult decât ar avea nevoie, ceea ce duce la probleme de greutate. În plus, organismul nu mai metabolizează cum trebuie nutrimentele, așa încât poate fi declanșată rezistența la insulină, legată de diabetul de tip 2.

Lipsa somnului afectează, de asemenea, funcțiile motorii și puterea de concentrare de pe parcursul zilei; cu alte cuvinte, piticul poate avea diverse accidente minore sau probleme de comportament, precum și o performanță scăzută la școală. ❖

HAI, LA NANI!

Majoritatea copiilor au nevoie de mai multe ore de somn decât cred părinții lor. Poate fi și cazul vostru dacă cel mic este iritabil sau letargic în timpul zilei, are dificultăți în a se concentra la școală sau ia calificative mici și se scoală greu dimineața.

REGULI DE NOAPTE BUNĂ

1

Stabilește ora de culcare. Un copil de vârstă școlară ar trebui să fie în pat la ora 8-9 seara (cei de grădiniță, chiar și mai devreme).

2

Adoptă o rutină zilnică – va induce organismului celui mic acea stare de somn, va da semnalul că e timpul să se odihnească. Fă-i o baie, dă-i o cană cu lapte, citește-i o poveste, cântă-i de somn ușor înainte de culcare.

3

Creează-i un mediu prielnic – adică o cameră în care nu este televizor, ci liniște și întuneric.

4

Evită să-l stimulezi înainte de somn.

5

Respectă orele și în vacanță. La fel și în weekend. O excepție de la regulă, din când în când, nu e o dramă. Dar nu face din asta un obicei.

FOTO Guliver/Thinkstock

PEDIATRIE

DR. ALEXANDRU ULMEANU
medic specialist pediatru,
Centrul Medical Medsana

VARSĂ sau REGURGITEAZĂ?

Vărsăturile sunt un simptom ce apare destul de des în viața copilului, deseori însoțind o boală digestivă infecțioasă ușoară, cel mai frecvent virală. Există însă și patologii severe, ce te îndrumă de urgență la pediatru.

Vărsături vs regurgitații

Din cauza imaturității musculaturii ce previne întoarcerea alimentelor din stomac înapoi în esofag, sugarii sunt mai predispuși să prezinte reflux gastroesofagian, ce se manifestă cel mai frecvent prin regurgitații. Dar la unii copii apar și vărsăturile. Diferența dintre ele este că vărsătura se produce de obicei prin efort, iar alimentele sunt exteriorizate în jet. Refluxul manifest se ameliorează, de obicei, cu vârsta – dispare la 50% din sugari până la 10 luni și la 98% din copii, până la doi ani. Sugarii alimentați normal nu sunt iritabili în timpul mesei și cresc bine în greutate, au reflux necomplicat, ce nu necesită tratament. La un procent mic de copii se poate întâmpla ca aciditatea din stomac să irite esofagul (sunt iritabili în timpul mesei, refuză mesele, cresc mai puțin în greutate). Medicul va stabili ce trebuie făcut.

Tratament la domiciliu

Cea mai frecventă cauză a vărsăturii la copil este enterocolita acută – o infecție produsă de obicei de un virus. Pe lângă vărsături copilul are greață, febră, dureri abdominale. Pericolul principal este reprezentat de instalarea deshidratării. În deshidratarea moderată și severă, copilului îi este foarte sete, are ochii înfundați în orbite, buzele și limba uscată, plânge fără lacrimi și nu urinează timp de mai mult de șase ore (scutecul este uscat). În acest caz, trebuie consultat pediatrul. La domiciliu, pentru prevenirea și tratamentul deshidratării, îi poți administra soluții de rehidratare (denumite săruri de rehidratare orală – SRO). Acestea conțin glucoză și electroliți, elemente ce se pierd din organism în timpul scaunelor diareice sau al vărsăturilor. Imediat după ce varsă, copilul este lăsat în repaus digestiv 20-30 de minute (nu se administrează lichide sau alimente). După această pauză, se începe administrarea soluțiilor de rehidratare, cu linguriță, în cantități mici (câte o linguriță la interval de cinci minute în prima oră, ulterior mai frecvent). De exemplu: se recomandă 10 linguriițe pentru fiecare kilogram al copilului, în patru-șase ore. Chiar dacă nu este deshidratat, SRO pot fi administrate pentru prevenție – de obicei una-două linguriițe pentru fiecare kilogram al copilului.

Semne de alarmă

Iată ce te va trimite la pediatru:
• vărsături bilioase (verzi) sau cu sânge (roșii sau maro, zaț de cafea); • vărsăturile care apar la nou-născut și cele care persistă mai mult de 24 de ore; • refuzul total al lichidelor și alimentației, semnele de deshidratare moderată sau severă; • durerea abdominală severă; • febra persistentă, mai mult de trei zile; • somnolența excesivă, tulburări de comportament sau răspuns greu la stimulare.❖

FOTO 123RF, PR

FAMILIE FERICITĂ

stil de viață ★ dezvoltare armonioasă ★ repere

LINIȘTE, ÎNCEPE SĂ VORBEASCĂ! CUM ȘI CÂND ROSTEȘTE PRIMELE CUVINTE. (pag. 54)

FOTO 123RF

SĂ FIE COPILUL EXTENSIA PĂRINȚILOR SĂI, SAU ESTE EXCLUSIV RODUL EDUCAȚIEI PRIMITE? CE ESTE ÎNNĂSCUT ȘI CE E DOBÂNDIT? (PAG. 48)

Cei șapte ani de-acasă... MIT SAU ADEVĂR?

Mediul dictează caracterul?

Spunem, adeseori, „e leit taică-său" sau „seamănă cu mama ei ca două picături de apă". Să fie copilul extensia părinților săi sau este exclusiv rodul educației primite? Prin această întrebare ne ridicăm, evident, problema despre ce este înnăscut și ce anume dobândit.

Știm că, într-adevăr, copilul va arăta ca cei care i-au dat naștere, cu alte cuvinte, va fi o plămădeală între informațiile genetice provenite de la cei doi părinți. Dar, de asemenea știm că va fi unic, va fi el însuși, iar asemănarea fizică nu atrage după sine întotdeauna și o corespondență psihologică. Trebuie recunoscut faptul că, în ceea ce privește ereditatea psihologică, nu avem aceleași cunoștințe ca cele despre genetică. De aceea, deseori ne-am confruntat cu o dilemă – în cazul în care copiii proveniți din medii socio-economice dezavantajate se dovedesc inteligenți, înseamnă că sunt rodul unui mediu bogat în stimularea proceselor cognitive, a aptitudinilor mentale, a abilităților superioare de a face conexiuni? Și cum să ne explicăm că un puști căruia i s-a oferit un climat educativ bogat, o moștenire culturală, experiențe și care a primit informații în contexte variate, având acces la tehnologie, ajunge un adult care nu izbutește să se afirme, să se realizeze, să creeze ceva de valoare. Știm că noi nu moștenim de la părinți inteligența ca pe o trăsătură de caracter, dar corpul și mediul sunt în interacțiune constantă. Astfel, în funcție de circumstanțele în care crește un copil și unele dispoziții ereditare, rezultatele pot fi de-a dreptul surprinzătoare.

Importanța mediului în educație

Că vrem sau nu să recunoaștem, mediul în care crește și se dezvoltă copilul este unul dintre cei mai importanți factori care contribuie la stimularea intelectuală. Un copil înzestrat, dar care nu primește atenție în primii ani de viață, care crește într-o atmosferă plictisitoare, fără motivație, își va pierde interesul caracteristic pentru cunoaștere. Dimpotrivă, un micuț mai puțin ager la minte, dar care primește stimuli pentru exersarea și dezvoltarea inteligenței, crește într-o atmosferă vioaie, entuziastă, dinamică, devine unul dintre copiii cei mai inteligenți.

Pentru ca un proces educativ să aibă rezultate, e necesar ca acesta să fie în armonie cu stadiul de dezvoltare al copilului.

Primii ani din viață

„Șapte ani de-acasă" este o veche zicală românească, folosită și astăzi pentru a desemna un copil bine-crescut, cu un comportament civilizat, conform normelor societății. Dar expresia înseamnă mult mai mult – ea reprezintă, în același timp, și o evaluare asupra modului în care părinții s-au ocupat de creșterea copilului. Este, astfel, un calificativ acordat părinților, strădaniilor lor și rezultatelor obținute. În același timp însă, un copil nu este o pânză albă, pe care părinții vin să picteze, urmărind scopuri precise, pentru simplul motiv că puiul de om se naște cu un complex de particularități anatomo-fiziologice, cu anumite predispoziții. Așadar, educația nu face altceva decât să completeze, să modeleze și să adauge calități pe o bază deja existentă. Iar bună-voința, dragostea, perseverența și devotamentul părinților, deși esențiale, prezintă doar garanții parțiale pentru obținerea celor mai bune rezultate. Mai este nevoie și de disponibilitatea copilului de a absorbi valorile transmise.

Rolul părinților

Copilul rămâne dependent permanent de autoritatea externă, iar când părinții cunosc modul și etapele de dezvoltare firești ale copilului, strădaniile lor se transformă în noi achiziții. De aceea, e important ca stimulii să nu apară mai devreme sau mai târziu în dezvoltare. E adevărat, copilăria este perioada în care puiul de om acumulează, învață, este o perioadă versatilă și nedeterminată în ceea ce privește educația. Iar o creștere psihologică e posibilă, dacă există o serie de factori de omogenitate și uniformitate. Astfel, e necesar să înțelegi, ca părinte, că dezvoltarea psihologică este în strânsă legătură cu ritmul dezvoltării anatomice, care se dovedește a fi, de multe ori, un factor de limitare. Prin urmare, este inutil a forța un copil să folosească oliță înainte de vârsta de un an și jumătate, întrucât controlul sfincterian nu este dobândit. Locomoția, de exemplu, nu este numai câștigul unui act motor, aceasta necesită o dezvoltare osoasă și musculară, la fel și modificări semnificative în rapoartele spațiale și vizuale. Astfel, nu putem avea în vedere numai o creștere cantitativă simplă ci, mai ales, schimbări profunde față de starea anterioară. Psihicul

TEXT Grigoriana Brujan FOTO Guliver/Thinkstock

este teatrul unor schimbări continue, dar evoluția nu este continuă și regulată, există perioade de stagnare și schimbări bruște, uneori, peste noapte.

O tranziție lentă

Este incontestabil faptul că există o anumită formă de senzații și de activitate înainte de naștere. După ce puiul vine pe lume, se instalează o etapă care este marcată de nevoia de a mânca, respira și de a absorbi efectele gravitației. Singurele acte motorii ale bebelușului sunt suptul, înghițirea, strănutul, plânsul și reflexele necondiționate. El simte senzații diferite care se succed și se suprapun, dar nu face diferența între ele. „Eu“ nu există încă. Timpul și spațiul nu există, ci doar o succesiune de „acum“. Se manifestă totuși o organizare psihică: puiul începe să înțeleagă situațiile repetitive. Astfel, curând, micuțul recunoaște relația dintre senzația de foame și actul de hrănire, așa încât, după un timp, știe ce trebuie să urmeze. Dar există o semnificație mult mai profundă în îngrijirea care însoțește ingestia de alimente – contactul uman de stimulare afectivă, auditivă, olfactivă și kinestezie (capacitatea de a percepe mișcările corpului). Toate acestea contribuie la organizarea arhaică a primelor stări psihologice.

Importanța dragostei

În primele trei luni de viață apar și primele posibilități. Acum, experiențele constituie achiziții esențiale, fundamentale. Dacă există un mediu satisfăcător și plăcut, se creează noi și noi nevoi psihologice, în timp ce cele vechi se emancipează. Începuturile conștiinței se prefigurează acum și sunt date de alternanța între așteptare, mulțumire și recunoașterea senzației de satisfacție, în situații familiare. Mama este asociată cu nevoile primare și, în funcție de cum răspunde ea cerințelor celui mic, acesta va crește mai mult sau mai puțin echilibrat sufletește. Începuturile de socializare apar aproximativ pe la două luni, când bebe recunoaște chipul mamei și-i zâmbește. E o formă de comunicare, prin urmare, se poate schița o legătură, o relație, cum să nu te topești la vederea unui copil care-ți zâmbește... Cert este că aceste acte pregătesc viitoarele schimburi emoționale.

Cel dintâi suport

Dragostea dintre copil și părinți reprezintă, pentru el, cea mai puternică legătură cu lumea înconjurătoare și cel dintâi suport. Scopul stimulării afective este de a-i acorda celui mic încredere, de a-i spori puterile, de a-i înfrâna tendințele negative. Inteligența interpersonală, de relaționare și comunicare, este prima care se prefigurează la copil. Astfel, există anumite etape în dezvoltarea sa.

Între patru și șase luni, zâmbetul este selectiv, copilul i-l oferă numai mamei și celor din familie. Tot acum, puiul începe să se diferențieze de alții. Aceasta este trezirea unei sensibilități sociale. La șase luni, e timpul jocurilor alternative (cucu-bau?), la aceeași vârstă ar trebui remarcată bucuria în fața oglinzii, în care el se recunoaște, își confirmă propria existență. Aceasta este și vârsta la care apar primele imitări ale adulților. Între cinci și șapte luni, bebe diferențiază expresiile faciale ale adulților, care declanșează reacții diferite. Apare discriminarea persoanelor - celor pe care-i cunoaște le adresează un zâmbet, iar cei pe care nu-i știe sunt întâmpinați cu plâns, temeri... Până la vârsta de doi ani, mama rămâne persoana care determină siguranța și provoacă o atmosferă de sensibilitate.

CUM ÎL AJUȚI

Procesele afective se resimt ca niște forțe care pornesc din interior și care determină atitudini variate și un anumit comportament. Influența educativă presupune să-ți ajuți copilul să își sprijine conduita pe sentimente pozitive, să-i înlături (pe cât posibil) nemulțumirile, frustrările, reacțiile de furie și să-i previi stările de frică, să preîntâmpini suferințele și să-i arăți că e mai bine să se supună din dragoste, și nu de teamă.

STĂRILE AFECTIVE POZITIVE, CARE SUNT ASOCIATE SATISFACERII NEVOILOR DE BAZĂ, ÎȘI PUN AMPRENTA PE DEZVOLTAREA ULTERIOARĂ A COPILULUI.

E NECESAR CA PĂRINȚII SĂ NU-I INSUFLE COPILULUI O FALSĂ PERCEPȚIE ASUPRA LUI ÎNSUȘI – „EȘTI CEL MAI BUN, CEL MAI DEȘTEPT, CEL MAI FRUMOS". CRESCUT ASTFEL, SE VA ADAPTA CU GREU LA REGIMUL CARE I SE VA IMPUNE, DEVENIND VIOLENT.

Până la vârsta de șapte ani, orice proces de învățare trebuie să se facă prin joc.

Stimularea inteligenței

Puiul trebuie să fie ajutat să observe, să gândească, să înțeleagă. Încă din primele săptămâni de viață, când intră în funcțiune organele de simț, odorul nu trebuie să fie lăsat să lâncezească în pătuț ci, dimpotrivă, perioadele de veghe e bine să fie folosite pentru dezvoltarea capacităților cognitive. Jocul contribuie la dezvoltarea fizică, motorie și intelectuală, la formarea personalității copilului, la sporirea cunoștințelor sale. Până la vârsta de un an, jocul ajută la dezvoltarea atenției și imaginației, prin concentrarea asupra lucrului pe care bebe dorește să-l facă, dar și prin căutarea și găsirea a noi forme de joc, dar și a unor rezolvări. Între unu și trei ani, jocul cu alți copii îi perfecționează micuțului tău vorbirea, dar și scopul colaborării. Puțin mai târziu, între trei și cinci ani, jocul disciplinează copilul. Când este absorbit de construirea unui turn, desenarea unui peisaj sau inventarea unui scenariu, copilul învață să se concentreze, să fie atent și liniștit, ceea ce-l va ajuta mult în viața de școlar. Stimularea jocului nu este benefică numai pentru dezvoltarea intelectuală, ci și pentru accentuarea personalității sale, perfecționarea coordonării, îndemânării și forței.

Primele reacții emoționale

Emoțiile copilărești ocupă întreaga scenă psihică. Acest lucru ar trebui să ne reamintească faptul că toate senzațiile, atât pozitive, cât și negative, au o conotație puternică. La naștere, copilul are doar trăiri afective elementare, legate doar de nevoile sale fizice dar, odată cu înaintarea în vârstă și dezvoltarea psihică, afectivitatea i se îmbogățește, el putând exprima tot mai fidel ceea ce simte. Dacă nevoile sale sunt satisfăcute, dă dovadă de plăcere, este liniștit, zâmbește voios. În schimb, este închis în sine, tăcut și trist dacă în familie este o atmosferă încordată sau nu se ocupă nimeni de el. În orice condiții ar crește, e bine să știi că, pe la doi ani, poate deveni agresiv, la patru ani e egoist și violent, iar la cinci ani se înfurie, protestând cu violență. Minte ca să se dezvinovățească. Aceste manifestări negative sunt normale, deși nu obligatorii. Dacă reacțiile îi sunt corectate, ele dispar ușor-ușor, fără să provoace probleme. Aici intervine rolul crucial al părintelui pentru că, dacă sunt alimentate, manifestările negative devin reprezentative pentru copil, acesta crescând cu impresia că ele fac parte din caracterul său, că-l reprezintă. ❖

LINIȘTE!
Începe să vorbească!

Despre Einstein se spune că ar fi început să vorbească pe la patru ani. Fie că este sau nu adevărat, unii părinți se folosesc de acest argument pentru a motiva întârzierile de vorbire ale copiilor.

Un părinte responsabil știe că dacă primele cuvinte se lasă prea mult așteptate, este necesar să se adreseze pediatrului și, la recomandarea acestuia, logopedului.
În realitate, în spatele întârzierilor de vorbire se pot ascunde deficiențe care, descoperite la vreme, au mari șanse să fie remediate.

REPERE ÎN VORBIRE

0-4 luni: Bebe gângurește, încercând să imite sunetele pe care le aude când îi vorbești;

4-7 luni: Începe să utilizeze consoanele (b, d, m, p – care sunt mai ușor de pronunțat), este perioada de dublare a silabelor – „bababa", „papapa";

7-12 luni: Sunetele pe care le scoate devin tot mai diverse, iar în jurul primei sale aniversări este posibil să rostească întâiul său cuvânt.

Mami, să nu-ți tacă gura!

Nu este niciodată prea devreme să-i dezvolţi capacitatea de vorbire. Și asta încă de când vine pe lume. Puiul tău înregistrează zilnic progrese, iar dacă tu știi cum să îl stimulezi, cu atât mai mult îi vei influența pozitiv inteligența. Ţine minte că niciodată nu poţi vorbi prea mult cu micuţul tău. Așa că… sporovăiește tot timpul: când vă jucaţi, când îi pregătești masa, când mergeţi la plimbare, înainte de culcare. Spune-i tot ce faci și descrie-i tot ce vede. Dacă uneori ţi se pare dificil să vorbești de una singură, fără a primi un răspuns, imaginează-ţi că ești un crainic la radio, care anunță știrile celui mai important dintre ascultători. S-ar putea să te simţi un pic ciudat, să ţi se pară că te porţi prostește, dar, până la urmă, toată această pălăvrăgeală va deveni rutină.

Repetiție, repetiție

Cu cât aude mai multe cuvinte, cu atât mai bine. Iar cel mai bun mod de a le învăța este prin repetiţie.

Experţii susţin că există cu siguranţă o legătură între cât de multe cuvinte aude un copil până la vârsta de trei ani și inteligența sa, mai târziu. Nu-ţi fie teamă să folosești expresii care par prea complicate pentru vârsta lui, nu îți limita vocabularul.

Arta conversației

Pe măsură ce bebe crește, și interacţiunea ta cu el trebuie diversificată. Doar pentru că micuţul începe să deprindă anumite abilităţi și înţelege mai bine cum stau lucrurile în jurul său nu înseamnă că poţi să-l lași singur în ţarc, în timp ce tu stai pe Facebook. Acum este momentul să-l antrenezi în adevărate „conversaţii". Iar jocul este cea mai bună metodă de a face asta. În primul rând, când vorbești cu micuţul tău, dă-i ocazia să-ţi răspundă, chiar dacă nu este suficient de mare sau nu poate vorbi într-atât de bine încât să o facă. Astfel îl stimulezi să încerce, deși la început o va face pe limba lui. Atunci când îi pui o întrebare, oferă-i indicii vizuale, așa încât să asimileze mai ușor și mai corect informaţia. În loc să zici doar „Unde-ţi sunt pantofii?", arată-i cu degetul când pui întrebarea.

Și fii răbdătoare! Dacă încurcă anumite obiecte pe care-l rogi să le identifice, laudă-l pentru că ţi-a răspuns, apoi spune-i denumirea corectă.

Primul cuvânt

Aproape de împlinirea unui anișor, urechile tale vor fi mângâiate de minunatul sunet al primului cuvânt pe care piticul tău îl rostește. Cu siguranţă vrei ca acela să fie „mama"! Acum, etapa prelingvistică s-a încheiat și, deși folosește încă din abundenţă limbajul nonverbal, tot mai mult va începe să folosească aceeași limbă ca și tine.Trebuie să ai mare grijă la felul în care îi vorbești. Limbajul se constituie prin imitaţie și de aceea ar fi bine să te abţii să-l imiţi. Da, e amuzant să vorbești pe limba lui, dar nu e și cel mai bun lucru. Felul în care va vorbi depinde mult de tine, de modelul pe care i-l prezinţi. Fii, deci, cât mai corectă în exprimare și cât mai clară în rostirea cuvintelor. La un an, cuvintele micuţului îndeplinesc rolul unor adevărate propoziţii. Deși uneori nu le înţelegi, dacă nu sunt însoţite de gesturi, în curând ai să fii expertă în descifrarea „limbii" lui.

Distracție, în serios

Oricare din noi, indiferent de vârstă, învaţă și înţelege mai bine informaţia dacă este transmisă în mod plăcut și interesant. Iar atunci când ni se recunosc meritele, suntem încurajaţi să ne depășim limitele. Când copilul tău învaţă și spune un cuvânt nou, e absolut normal să-l aplauzi și să nu mai contenești cu laudele. Cum îl poţi antrena? Învaţă-l cântecele și fă pauze, pentru ca micuţul să pronunţe cuvântul lipsă. Alege melodii simple, cu doar câteva versuri, astfel încât, pe măsură ce crește, și repertoriul vostru să devină mai variat. De asemenea, pune-i întrebări deschise: „Ce animal e desenat aici?" Ai răbdare, nu-i grăbi răspunsul. Și nu uita un aspect important: privește-l în ochi atunci când îi vorbești. ❖

FOTO Guliver/Thinkstock

Cum e mai bine să-ți educi copilul?

PEDEAPSĂ versus RECOMPENSĂ (PARTEA A III-A)

Alexandra Ilieș
formator acreditat de Ministerul Educației, educator parental, certificat Circle of Security
www.alexandrailies.ro

Întrebam în articolele precedente: tu ce fel de copil îți dorești să crești? Ce fel de relație îți dorești cu copilul tău?

Dacă răspunsul este „un copil cu conștiință“, cu care să poți vorbi și după vârsta de 14 ani, un copil care și-a însușit valorile tale și acționează ca atare, iată cum poți să-l educi fără pedepse și recompense.

Situații concrete

Descrie și oferă informații despre situația problematică. Astfel, în loc să se simtă vinovat și să spună „Nu am făcut eu“, copilul se va concentra pe problemă și are șanse mult mai mari să găsească o soluție. Dacă este prea mic să o găsească singur, îi poți oferi tu soluția. În loc de „Nu-i voie să scrii pe perete! Îți iau creioanele dacă mai faci!“, spune-i: „Pereții se murdăresc când scrii pe ei, uite! Pe hârtie scriem, aici!“ Sau, în loc de „Iar ai lăsat laptele pe masă? De câte ori să-ți spun să-l pui în frigider?“, poți spune: „Laptele se acrește când nu stă în frigider, te rog să îl pui la loc după ce ai băut“. Astfel, data viitoare când laptele rămâne afară, spui doar „Laptele a rămas pe masă!“, iar copilul va ști ce are de făcut!

Lauda constructivă

Recompensa pentru comportamentul dorit poate fi bucuria ta, oferită prin laudă constructivă. În loc să lauzi la modul abstract, „Bravo!“, Ce cuminte ești!“, descrie ce vezi și ce simți când el face ceva ce-ți place: „Ce bine că ai luat o hârtie pe care să scrii! Cu ce culori vrei să desenezi?“ sau „Mă bucur că ai pus laptele în frigider, sunt încântată că mă ajuți“. După ce copilul știe care este regula, deoarece ai descris și ai oferit informații de suficiente ori, spune-i pe scurt ce are de făcut! De exemplu: „Pe hârtie, te rog!“, luându-l de lângă perete. Sau: „Laptele!“ Astfel, tu nu te ambalezi repetându-i că a greșit, iar pentru el cerința va fi clară.

Oferă-i alternative

Astfel îi arăți că ești de partea lui și îi înțelegi dorințele, nevoile. „Poți desena pe hârtie sau aici, pe tablă!“ sau „Poți pune laptele în frigider imediat ce ți-ai turnat în cană sau când termini de mâncat!“ După ce i-ai oferit alternative, dacă vezi că totuși repetă comportamentul, este momentul să arăți fermitate în legătură cu limita impusă.

În concluzie...

- **Este mult mai ușor să-i spui ce să facă în loc de ce să nu facă.** Așadar, dacă îl poți scoate pe NU din ecuație când i te adresezi, va fi mult mai clar. Înlocuiește „Nu intra în baltă“ cu „Ocolește balta pe aici!“ și vezi ce se întâmplă!
- **În loc să-l pedepsești că te-a supărat** sau să îi critici personalitatea, arată-i că nu îți place ce face, vorbindu-i despre comportamente după modelul asertiv. Vinovăția distrage atenția de la comportament, copilul devenind ori defensiv, ori simțindu-se incapabil să schimbe ceva. Când îi spui ce te deranjează la comportamentul lui, vă concentrați

pe problemă și pe soluție. Formula standard pe care o poți folosi, indiferent de împrejurare, este: „Atunci când tu (comportament), eu mă simt (emoție)“. De exemplu, „Ești un dezordonat!“ poate fi înlocuit cu „Mă deranjează când laptele nu e pus înapoi în frigider. Aș vrea să am mâine lapte pentru cafea.“

• **Cel mai important pas este să-l ajuți să reflecteze, să se simtă responsabil** și să-și repare greșeala atunci când face ceva ce nu ar trebui, ca să învețe o lecție. Înlocuiește time-out cu momente time-in, petrecute împreună cu tine, în care încurajezi dialogul reflexiv – cu cât este mai mic, cu atât va avea mai mare nevoie de sprijinul tău în acest proces! Dialogul reflexiv nu este un moment pentru predici, învinuiri sau reproșuri, ci unul în care îți ajuți copilul să se gândească la ceea ce a făcut.

• **În loc să-l obligi să-și ceară scuze,** întreabă persoana lezată ce ar ajuta-o să se simtă mai bine și oferă-i copilului ocazia să facă acel lucru!

• **Îndrumându-l să reflecteze asupra impactului pe care îl au acțiunile lui asupra celorlalți,** pui bazele empatiei, factor esențial în dezvoltarea inteligenței emoționale. Mai mult, când copilul va fi înțeles, după o perioadă de repetiție, că acțiunile lui au consecințe și asupra celorlalți, nu doar asupra lui, va fi motivat să aibă comportamentul dorit de tine chiar și în absența ta. Pentru un copil mic, „Ție ți-ar plăcea dacă eu ți-aș face așa?“ este prea vag și prea îndepărtat în timp. Alege contexte în care să-i arăți efectul acțiunilor sale: „Este foarte obositor pentru mine să trebuiască să-ți amintesc deseori să pui laptele în frigider“.

Când îl îndrumi să reflecteze asupra impactului pe care îl au acțiunile lui asupra celorlalți, pui bazele empatiei.

• **Nu numai etapa de dezvoltare în care se află copilul este esențială** când ne gândim la disciplinare, ci și momentul din zi sau contextul. Așa cum nouă, adulților, ne este imposibil să ne păstrăm echilibrul și rațiunea atunci când suntem flămânzi, obosiți sau trecem printr-o perioadă dificilă, și copiilor le este la fel de greu, ba poate chiar mai greu. Așadar, nu disciplinarea, ci soluțiile pentru problemele... tehnice trec pe primul plan când copilul este flămând, obosit sau traversează o perioadă dificilă, fie că tocmai v-ați mutat sau că este răcit! ❖

EPILOG

Da, poate este mai dificil să pui în aplicare un limbaj nou, poate pare că vei cheltui mai mult timp la început. Pe măsură ce vei continua să aplici aceste noi moduri de abordare, vei vedea că lucrurile funcționează din ce în ce mai rapid!

FOTO Guliver/Thinkstock, PR

FOTO Guliver/Thinkstock

Arta conversației... la culcare

Seară de seară, eu și fetița mea avem câte o conversație de suflet. Și ne place atât de mult, încât nu există seară fără de aceasta. Așa că m-am gândit să vă povestesc și vouă...

Rutina noastră de seară este destul de lungă – la modul că ne ia vreo oră și ceva de când ne băgăm în pat și până adoarme. E ca o regulă bine bătută în cuie: citim o poveste, stingem lumina și începe sporovăiala. Iar Ilincăi îi place atât de mult, încât a devenit ceva de la sine înțeles, ca și cum ai spune „bună ziua". Cu timpul, am învățat și eu să introduc trei întrebări-cheie – nu ca la interogatoriu, ci ca parte a unei discuții care curge de la sine:

- Ce te-a făcut să râzi azi?
- Ce te-a făcut să plângi/te-a întristat azi?
- Ce ai învățat nou azi?

De ce?

Pentru că pornind de la ele, fetița mea își deschide inima către mine seară de seară, râde amintindu-și ce a amuzat-o, devine serioasă când vorbește despre ce a supărat-o și se mândrește cu ce a descoperit nou. Practic, întrebările ating mai multe scopuri...

O învață să comunice ce simte. Îmi doresc să am cu ea o relație sinceră, de încredere, vreau să știe că oricând și la orice vârstă îmi va putea împărtăși ce simte și prin ce trece. Vreau să știe că va avea mereu umărul meu pe care să pună capul la nevoie. Iar asta nu va veni așa, pur și simplu, de la sine. Ci este o relație de încredere care se construiește în timp. Iar astfel de discuții îi creează acel sentiment de siguranță pe care trebuie să-l primească din partea mea.

Îmi dă ocazia să aflu cu ce impresii a rămas ea din ziua care s-a încheiat. Câteodată îmi spune lucruri la care nu m-aș fi așteptat sau îmi spune ceva despre ce a simțit, care mă surprinde. Mă ajută să o cunosc mai bine și să împărtășesc cu ea chiar și acele momente la care nu am fost prezentă. În plus, am ocazia să aflu dacă ceva din ce eu sau tati am spus a fost interpretat greșit de ea și să îi explic.

Are șansa să reflecteze la anumite lucruri. Pentru că, împreună, întoarcem pe mai multe părți diverse situații. Iar eu îi pot explica că până și experiențele neplăcute pot, uneori, avea părți bune. Sau că greșelile sunt normale și lecțiile pe care le luăm din ele sunt valoroase. E distractiv. Da, iar asta e la fel de important ca toate celelalte aspecte. Râdem, ne alintăm, ne gâdilăm și pupăm, glumim pe seama a ce s-a întâmplat, o îmbrățișez dacă e tristă... și toate astea ne leagă și mai tare una de alta.

Iar dovada că funcționează este că, de curând, a început și ea să-mi pună întrebări despre cum a fost ziua mea. ❖

De ce să alegi jucării Montessori?

Da, e un pic impropriu spus, pentru că ele sunt, mai degrabă, niște materiale didactice. Dar nu din cele clasice, ci unele care dovedesc că, într-adevăr, învățarea poate fi distractivă!

Deși e greu să rezumi filosofia Montessori la doar câteva cuvinte, putem spune, pe scurt, că ideea de bază este aceea că un copil este dornic, în mod natural, de cunoaștere și capabil să învețe prin explorare personală, într-un mediu propice. Este o filosofie care îl încurajează din propriile experiențe, în propriul ritm. Copiilor le e stimulată curiozitatea nativă, așa încât să le fie stimulată independența, să li se întipărească, pe viață, dorința de a învăța, de a descoperi lucruri noi.

De ce să le alegi?

Indiferent dacă te încântă sau nu această filosofie, oricine poate recunoaște că jucăriile de tip Montessori aduc beneficii unui copil. De ce? Păi...

Sunt fabricate din materiale naturale. Majoritatea sunt din lemn, dar vei găsi și din metal, bambus, mătase, sticlă – orice este preferat în detrimentul plasticului sau al materialelor sintetice. În plus, nu se folosesc materiale toxice – spre exemplu, jucăriile vopsite sau din cauciuc nu prezintă pericolul de a fi toxice. Iar întreg conceptul, partea de funcționalitate, rapoarte de dimensiuni și design presupun, de cele mai multe ori, un efort considerabil.

Au culori, texturi și forme atractive pentru copii. Probabil că ai observat deja că majoritatea au culori intense și texturi interesante. Asta pentru că stimulează toate simțurile celui mic. Și chiar dacă nu e cazul să cumperi multe jucării, ar fi bine însă ca cele pe care le are să fie variate, să ofere experiențe diferite – unele moi și fine, altele cu suprafețe texturate; unele cu părți fixe, solide, altele care pot fi mutate și modelate etc.

Sunt materiale didactice. Pe lângă simple obiecte de distracție, fiecare ascunde, de fapt, o lecție. Fie că vorbim de jucăriile de baie (care-l învață cum să toarne lichid), de cele de construcție sau sortare (care dezvoltă abilitățile motorii), de cele care-l învață alfabetul sau chiar cele care-l responsabilizează (mop, mătură etc.). ❖

Vrei idei?
Dacă vrei să creezi un mediu de tipul Montessori, iată câteva sugestii de jucării care nouă ne plac foarte tare.

Antepremergător Primii Pași cu Ursul Plimbăreț, **247,50 lei, strumfuljucaus.ro**

Măr cu șnur, **39 lei, www.wooden-toys-crafts.ro**

Montessori Pisicuța, **15 lei, regelejucariilor.ro**

BigJigs Trenulețul colorat cu forme, **99 lei, educlass.ro**

BigJigs Numărătoare cu discuri colorate, **79 lei, educlass.ro**

FOTO PR

15 activități bebelușești

Între 3 și 6 luni

Când vine vorba de joacă, sunt atât de multe lucruri pe care le poți face împreună cu bebelușul tău...

Nevoia mogâldeților de contact emoțional este vitală pentru o dezvoltare sănătoasă și armonioasă. Nu există pupici prea mulți pentru copilul tău, nu există „prea multă implicare“, nimic nu este prea mult când e vorba despre dragostea pentru minunea din viața ta. Asta trebuie să ne intre bine în cap, tuturor mamelor. Dragostea este toată sau deloc. Nu există jumătăți de măsură. Un copil iubit total și necondiționat va fi mâine un adult puternic, încrezător și sigur pe el.

1. Joacă-te cu dragoste! Poate că nu ai tot timpul chef și putere să ții pasul cu dorința lui de a se juca și asta nu este neapărat o vină, ceva de neiertat. Este de înțeles. Știu că, atunci când mai cresc, bebelușii sunt ca argintul viu. Dar atunci când

decizi să faci lucruri pentru fericirea lui, fii acolo. Copiii au nevoie mereu de dovezi și mai ales de dovada că îi iubim, că nevoile și plăcerile lor contează pentru noi. Dragostea se poate exprima în multe feluri, inclusiv prin joacă, pentru că joaca este una dintre marile lor plăceri. Iată câteva sugestii de activități care pur și simplu îi vor încânta.

2. Citește-i povești. Alege cărți cu desene în culori vii, strălucitoare. Fiul meu, de exemplu, le prefera pe cele moi și pe cele care scoteau zgomote. Citește-i, pentru că îi place să-ți audă vocea, iar acest lucru consolidează legătura dintre voi. Fii pregătită în fiecare seară pentru a călători, împreună, spre lumea basmelor.

3. Pune-l în fața oglinzii. Lasă-l pe bebe să se oglindească și va fi de-a dreptul fascinat. La această vârstă își descoperă piciorușele și mânuțele, așa că va fi distractiv. Așază-l în fața oglinzii în așa fel încât să se poată privi singur cum se joacă!

4. Oferă-i jucării zgomotoase. Orice jucărie cu sunet este o idee minunată, pentru că bebe va deprinde relația cauză-efect. Așa că odată ce a lovit obiectul, se va auzi un sunet. Ce-i drept, va repeta mișcarea asta mult timp, până la limitele răbdării tale...

5. Cântă-i. Aceasta este o activitate pe care o poți face cu lejeritate. Fie știi cântecele, fie le inventezi, micuțul tău va zâmbi sau chiar va râde. Asta pentru că bebelușii iubesc jocul social.

6. Distrați-vă la ora băiței. O modalitate foarte bună pentru copil de a-și explora simțurile este joaca în apă, la ora de băiță. Reține că joaca în apă este o stimulare senzorială mare. Există jucării pentru baie, cum ar fi gălețile cu găuri mărunte în partea de jos, pe care le poți folosi pentru această activitate. Sau poți imita stropii de ploaie.

7. Vorbește-i. Aceasta este cea mai importantă și mai simplă activitate. A tuturor, nu numai a copiilor. Copilul este dornic să te audă și să te vadă în timp ce vorbești. Îl ajută la dezvoltarea limbajului, a vorbirii, dar și a dezvoltării sociale și creează o legătură mai bună cu tine.

8. Petreceți timp în aer liber. Conectarea la mediul înconjurător a micuțului este esențială. Plimbările lungi în aer liber îi aduc copilului un stimul real în dezvoltarea sa normală. Lumina naturală îl ajută, adierile de vânt sunt adevărate experiențe, la fel și descoperirea cerului, a norilor și a soarelui.

9. Faceți... gălăgie. Un bebeluș la șase luni este capabil să stea în fund și să bată cu mare ardoare cu lingura pe fundul oalelor. Face muzică și asta este o mare realizare pentru el. Își găsește singur ritmul și puterea cu care bate în vase pentru a obține sunetele. Îl ajută să își coordoneze intenția cu punerea în practică.

10. Repetă-i cuvinte. Acesta este modul în care bebelușul învață să vorbească, să spună primul său cuvânt. Repetă zilnic și în acest fel el va memora. „Ma-ma", „ta-ta", „a-pa"... cuvinte cât mai simple. Ajută la dezvoltarea limbajului.

11. Răsfață-l cu masaj. Micuții iubesc masajul, în special pe cel de seară, după băiță. Observă cât de agitat este înainte de somn, dar cât de bine doarme după un masaj.

12. Pune jucării pe burta ta. Apoi încurajează-l să se miște sau să le prindă. Folosește animale mici, umplute, sau jucării zgomotoase pe care le înclini în fața micuțului pentru a-l face să le privească și să le ia. Această mișcare întărește mușchii și îl ajută pe pici să învețe să se rostogolească și să se târască.

13. Mută jucăria la distanțe diferite. Du o jucărie de pe un covoraș pe altul, pe distanțe mici, pentru a-l determina pe bebe să găsească modalitatea de a ajunge la ea. Asta se poate aplica atunci când se află la următoarea etapă de dezvoltare. Odată ce copilașul este capabil să se împingă, poți trece la acțiune.

14. Lasă-l să atingă texturi diferite. Folosește diferite cărți pentru a oferi diferite tipuri de texturi și materiale pe fiecare pagină. Încurajează-l să le atingă.

15. Dansați. Inventează dansuri doar pentru voi doi. Evident, în timp ce copilul este așezat, mișcă-i încet brațele sau picioarele. Bebelușii iubesc mișcarea, așa că este foarte probabil că va dansa singur imediat ce se va prinde cum se face. ❖

TEXT: Ina Mojoiu, psihoterapeut în supervizare ARPCP; FOTO 123RF, Guliver/Thinkstock

Ajutor! Și-a pierdut

Confident, protector, cel mai bun prieten... Fie că e un ursuleț de pluș, o pisicuță sau chiar o păpușă, jucăria preferată are un loc important în viața unui copil. Dar ce te faci dacă o pierde?!

E bine să-i spui puiului adevărul simplu, explicându-i faptul că vei face totul să-i găsești jucăria preferată, dar fără să-i oferi speranțe false.

De ce ți-e frică nu scapi, spune un vechi proverb. Și, iată, jucăria atât de iubită de copilul tău este pierdută. Ai căutat-o sub pat, la grădiniță, chiar ai refăcut traseul de la parc până spre casă, pe exact aceleași străzi. Ai verificat totul, plină de speranță, dar nu ai găsit-o... Și acum va trebui să-i explici odorului de ce jucăria lui, atât de iubită, nu se va întoarce. Reacția lui îți poate rupe inima, deoarece, la vârste fragede, atașamentul față de obiecte este foarte puternic, dar ai grijă să nu-i alimentezi durerea, făcând din acest eveniment o tragedie.

TEXT Grigoriana Brujan FOTO Guliver/Thinkstock

IDEI DE PREVENIRE

Leagă jucăria cu șnurul de la suzetă. Puiul tău nu mai are nevoie de suzetă, dar asta nu înseamnă că trebuie să arunci și lanțul. Acest accesoriu amuzant poate fi în continuare folositor! Atașează lanțul la jucărie și prinde celălalt capăt ori la cărucior, ori la una dintre hăinuțele puiului, astfel încât să nu o mai pierzi când mergeți la plimbare.

Scrie-ți telefonul pe etichetă. La fel ca și la valiză, scrie-ți datele de contact pe eticheta plușului. Dacă aceasta e prea îngustă, poți coase de ea o bucățică de material pe care să treci numărul de telefon, așa încât, în cazul în care pierzi jucăria, să poți fi contactată.

Obișnuiește-ți puiul și cu alte jucării. Acest lucru poate părea un pic dur dar, pentru a evita drama în cazul pierderii jucăriei preferate, ar fi bine ca micuțul să nu se atașeze prea mult de una. Lasă-ți odorul să țeasă o relație emoțională și cu alte obiecte, astfel încât să-și concentreze atenția în altă parte.

jucăria, ce să fac?

Spune adevărul

În primul rând, nu reacționa exagerat și spune-i adevărul. Este inutil să-l minți, să tragi de timp cu scuze greu de crezut (cum ar fi „jucăria a plecat în excursie"). Copilul va fi oricum dezamăgit și trist, de aceea e bine să-ți iei inima în dinți și să-i spui că jucăria s-a pierdut, dar că tu faci totul ca s-o găsești, chiar dacă șansele sunt mici. Trebuie să găsești cuvintele potrivite pentru ca puiul să nu aibă impresia că totul s-a întâmplat din cauza lui. Recunoaște pur și simplu că a fost o întâmplare nefericită, nu e vina nimănui, obiectele se pierd câteodată. Îi poți propune altă jucărie, deși sunt slabe șanse să o accepte. Mulți copii își doresc plușul preferat și nici nu-și imaginează că e posibil să aleagă un altul.

Mai multe de același fel

Jucăria cu care doarme și pe care o ia cu el mereu, peste tot, ocupă un loc important în viața unui copil, de aceea e bine să ai altele, la fel, ca rezervă, pentru a evita orice dramă. Cu toate acestea, e posibil ca micuțul să-și dea seama că plușul cel nou nu este tocmai prietenul lui și asta pentru că, așa cum orice mamă știe, obiectele preferate sunt uzate și impregnate cu mirosul lui specific. Refuzul piticului de a accepta o jucărie nouă e pur și simplu din cauză că el nu găsește mirosul familiar al prietenului pierdut, cel care-i conferă liniște, siguranță și care-i amintește de mama lui, de casă. Așadar, înainte de a-i propune o jucărie alternativă, încearcă să-i imprimi acesteia mirosul casei, mirosul de sine, punându-i-o în pat. Dacă vrei s-o adopte fără proteste, încearcă să anticipezi și să-i schimbi regulat plușurile între ele, așa încât, atunci când se întâmplă „catastrofa", jucăria de rezervă să fie pregătită.

Pierderea jucăriei este cu siguranță o provocare greu de depășit pentru copilul tău, dar nu e cazul să adaugi și tu tensiune.

Site-uri de socializare

Puiul tău e încă neconsolat? Îți poți încerca norocul pe site-urile de socializare. Poate vreo mămică a găsit jucăria puiului tău și e dispusă să ți-o înapoieze, doar știe și ea cu ce tragedie te confrunți. Sau poate vei găsi același model de pluș ca cel al copilului tău. Va fi un S.O.S. pentru a căuta și, eventual, a recăpăta cel mai bun prieten al copilului tău și, chiar dacă nu va fi exact aceeași jucărie, poate se va găsi vreo mămică sensibilă la eforturile tale și care îți va trimite o jucărie identică cu cea pierdută.

Căutați jucăria împreună

Uneori, e important ca odorul să accepte faptul că a pierdut ceva drag și, chiar dacă e greu de suportat, acest pas face parte din procesul de maturizare. Este necesar ca micuțul să participe la căutarea jucăriei pierdute, deoarece acest proces este un fel de „doliu". Apoi, oferă-i posibilitatea să aleagă un alt pluș, care să devină favorit, dar fără să te grăbești să-i impui un înlocuitor. Lasă-i această libertate de a decide când e momentul pentru schimbare. În unele cazuri, este posibil ca puiul să-și îndrepte atenția repede către altă jucărie și să nu fie chiar atât de rău. ❖

MAI MULT DECÂT UN PRIETEN

Pentru un copil, jucăria este un obiect foarte important, deoarece reflectă relația cu părinții lui. Din punct de vedere emoțional, jucăria preferată e un părinte surogat, la fel ca perna sau păturica. De aceea, copiii nu vor să le fie spălate vreodată aceste obiecte, pentru că le-ar dispărea mirosul specific, care este simbolul dragostei. Această legătură între copil și jucărie le facilitează exprimarea sentimentelor. Copilul poate fi alinat, mângâiat de jucăria sa și, mai mult, într-o situație de nervozitate, poate da vina pe ea. Acesta este motivul pentru care pierderea acestui reper este recunoscută ca o adevărată dramă pentru copii.

Cum îl colorezi pe „NU“

Raluca Tita
psiholog specialist în psihologie clinică, președintele Fundației Gimmyni,
tel. 0735 319 028
www.fundatiagimmyni.ro

Părinții sunt experți în creșterea și educarea propriului copil atunci când știu cheia succesului: stabilirea unei relații pozitive cu el.

Este adevărat că toți părinții se lovesc, mai devreme sau mai târziu, de încăpățânare și refuz din partea propriului copil. Atunci când ești nemulţumită de cererile sau comportamentul copiilor tăi, încearcă să înțelegi de ce reacționează așa, ținând cont de vârsta și nevoile lor. Este nevoie de echilibru și răbdare pentru a găsi metoda optimă de a-ți calma copilul atunci când are o „criză de personalitate“. Încearcă să adopți o atitudine pozitivă în modul în care îți crești copilul, deoarece, pe termen lung, efectele unei educaţii prea restrictive sau prea permisive pot fi dezastruoase. Nu trebuie nici să cedezi oricărei pretenții absurde, dar nici să spui mereu „NU“.

NU, dar cu măsură

Totuși, folosirea ocazională a lui „nu“ în disciplinarea copilului îl ajută în drumul spre câștigarea independenţei și devenirea unei personalităţi autonome. Este important ca cel mic să știe valoarea lui „NU“. De exemplu, la vârsta pubertăţii și a adolescenţei, atunci când copilului încep să i se propună – de către anturaj – lucruri periculoase, dar tentante: droguri, alcool, sex ocazional, vagabondaj etc., NU-ul învățat în copilărie îl va ajuta să aibă puterea de a spune NU.

Fiecare părinte dorește să găsească răspunsuri și soluții proprii care să-l facă pe cel mic mai cooperant și mai ascultător. În ce măsură reușești să-ți educi copilul depinde numai de consecvența ta și de priceperea de a ști când să spui „NU“ sau să găsești alternative inteligente pentru refuz. Majoritatea copiilor devin foarte frustrați, iritați, chiar nervoși atunci când aud cuvântul „NU“. Dacă vrei să eviți crizele de nervozitate ale copilului care vin odată ce aud negația, atunci nu trebuie decât să fii creativă. Nu este nevoie să repeți obsesiv acest cuvânt, pentru că poți să comunici mult mai mult prin mimica feței, tonalitatea vocii și, mai ales, prin propriul exemplu. Adoptă un ton ferm și explică-i cu răbdare ce este bine și ce este rău. Iată câteva sfaturi pentru a crea o relaţie bazată pe afecţiune şi empatie cu copilul:

✔ Joacă-te cu el, răspunde-i la întrebări, ascultă-l când îți povestește problemele

Nu te ajută să disciplinezi copilul dacă-i spui tot timpul „NU”. Dimpotrivă, îi va face rău în viitor: poate dezvolta probleme la nivel emoțional și comportamental, poate deveni agresiv (inclusiv la maturitate), la pubertate și adolescență se poate accentua conflictul cu părinții.

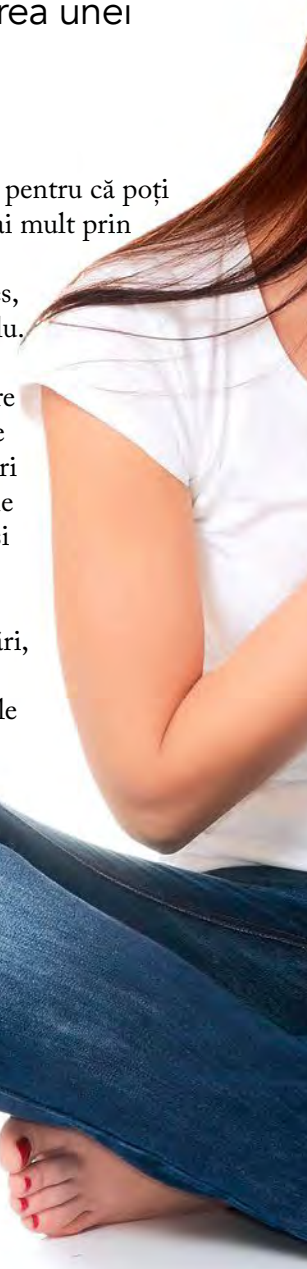


FOTO 123RF

pe care le are și ajută-l să le rezolve;
✔ Acordă-i întotdeauna atenţie, indiferent cât de ocupată ai fi. A-i împlini doar nevoile fizice, de hrană și de îngrijire, nu este suficient;
✔ Acceptă felul lui de a fi, consideră totdeauna că este o persoană valoroasă, indiferent de modul în care se comportă. Este bine să faci diferența între a accepta copilul și a accepta comportamentul acestuia, care uneori poate fi nepotrivit. Arătându-i că e o persoană valoroasă, îl vei ajuta să se dezvolte, să fie creativ;
✔ Poartă-te întotdeauna frumos cu el, nu îl amenința, nu ţipa la el, nu îl critica și nu îl bate. Ţipetele, amenințările și bătaia fac mult rău copilului, îi pot afecta toată viaţa;
✔ Încurajează-l mereu în tot ceea ce face, arată-i că ai încredere în el, laudă-l cât poți de des;
✔ Pune întrebări directe și evită discuţiile lungi când vorbești cu el. Copilul nu se poate concentra pe perioade lungi de timp, așa că este foarte posibil să uite o mare parte din discuție;
✔ Folosește un ton moderat și ferm atunci când îi explici ceva.

Disciplinarea pozitivă

Pentru a învăţa un comportament, copilul trebuie ajutat să înțeleagă legătura dintre acțiunile sale și rezultatul propriilor comportamente. În acest scop, uneori este suficient să lași copilul să înveţe din greșelile proprii, fără să intervii, fără să spui „NU“. În situaţiile în care este periculos să lași copilul să înveţe din propriile greșeli, nu îl lăsa să experimenteze singur, ci explică-i tu ce se întâmplă dacă greșește.

BINE DE ÎNVĂȚAT

Să disciplinezi înseamnă să înveţi copiii comportamente adecvate sau cum să modifice comportamente nepotrivite:
1. Dezvoltă-i încrederea în sine.
2. Concentrează-te pe lucrurile pozitive pe care le face și spune-i și lui ce face bine.
3. Nu îl compara cu alți copii și nu îl pune în competiție cu alți copii.
4. Cere-i lucruri realiste pentru vârsta lui.
5. Vorbește despre comportament și nu despre persoană, nu acuzăm și nu jignim persoana, chiar dacă s-a comportat greșit. Pentru a-l învăța comportamente acceptate, aplică următoarele metode: observare și imitare, îndrumare și ghidaj, oferirea de modele și observarea consecințelor.

De exemplu, nu lași copilul să se joace pe stradă, ci îi explici că este periculos deoarece există riscul să fie lovit de o mașină. Disciplinarea este o ocazie de învățare.
✔ Acționează ferm, însă cu blândețe. Asigură-te că atunci când îi explici sau îi ceri ceva copilului, folosești un ton adecvat, moderat și ferm (cu un ton calm, descrie ce are de făcut și stabilește niște limite clare, fără să cedezi la rugăminți).
✔ Distrage-i atenția (mai ales dacă este mic, deoarece nu a învățat încă să fie atent mai mult timp).
✔ Ignoră comportamentele nepotrivite. Un comportament care nu primește atenție se va repeta tot mai rar până când copilul va renunța la el. Excepție fac comportamentele care, prin efectele lor, pun în pericol siguranța copilului sau a persoanelor din jur.
✔ Explică-i copilului consecinţele comportamentului lui și ajută-l să înțeleagă legătura dintre acțiunile sale și rezultatul acestora. ❖

PSIHOLOGIE

LIGIA MOISE
psiholog clinician şi terapeut de familie,
ligia_psi@yahoo.com,
www.facebook.com/ligia.moise

Lecţia despre SENTIMENTE

V-am mai spus-o pe aia că noi toţi suntem ca nişte maimuţele când suntem mici şi învăţăm prin imitaţie? Cred că da şi s-ar putea să mai repet şi cu alte ocazii, pentru ca astfel să putem să devenim mai buni prin conştientizarea efectului comportamentului nostru asupra formării personalităţii copilului.

Voi sunteţi „profesorii”

Iubirea, sentimentul profund ce are atât de multe faţete şi care este ca un „dinam” – cu cât îl trăiesc, cu atât voi avea energie mai multă –, o învăţăm datorită experienţei personale date de ceea ce am văzut în familia unde am crescut şi de modul în care oamenii importanţi din viaţa mea (părinţi, bunici, fraţi mai mari, unchi, mătuşi etc.) m-au făcut să înţeleg ce înseamnă să fiu iubit/ă. Astfel încât orice copil, asistând ca simplu observator al dinamicii relaţiei părinţilor săi (sau a celor lângă care petrece cel mai mult timp), va învăţa ce este iubirea. Va învăţa că gestul de tandreţe şi ajutorul pe care părinţii săi, ca parteneri de viaţă, şi-l oferă unul celuilalt înseamnă iubire. Dar şi cel care vede violenţă fizică şi/sau verbală va crede acelaşi lucru – că asta este manifestarea iubirii – şi, prin consecinţă logică, va „iubi” la fel. Indiferenţa, care este o altă formă de abuz emoţional, este şi aceasta un alt mod în care unii parteneri aleg să-şi trăiască viaţa şi astfel dau mai departe modele de viaţă defectuoase. Copilului neglijat emoţional (neîmbrăţişat, nemângâiat, căruia nu i s-au spus cuvinte de iubire), chiar dacă nu i-a lipsit nimic din punct de vedere material, îi va fi dificil să primească şi să dăruiască gesturi fizice de iubire. Dragi părinţi, ştiu că mulţi dintre voi aţi învăţat de la predecesorii voştri un anumit fel de a vă raporta la partenerul de viaţă. Dar vă spun că, chiar dacă faţă de copil aveţi gesturi şi cuvinte pline de iubire, primele lecţii despre iubirea în cuplu copilul vostru le va învăţa observându-vă pe voi. Şi peste ani, când se va afla într-o relaţie, va acţiona cel mai probabil după modelul oferit de voi.

Iubirea se învaţă

Cu fiecare gest şi cu fiecare cuvânt ne apropiem sau ne îndepărtăm de oamenii de lângă noi. De aceea „ziua îndrăgostiţilor” trebuie să fie o celebrare, nu o dată în calendar care să îmi aducă aminte să-i spun celui drag că îl iubesc. Ziua îndrăgostiţilor trebuie să fie data la care mulţumesc instanţei pe care o cred a fi deasupra mea pentru că ne-a dat acest sentiment să-l trăim. Când lăsăm iubirea să ne cuprindă sufletul şi să ne călăuzească mintea spre a găsi cuvintele şi faptele cele mai bune, atunci putem să fim siguri că am contribuit la a face din lumea asta una mai bună. Una în care iubirea să fie „ingredientul” principal atunci când formulez un răspuns, când fac un gest sau doar mă gândesc la oameni. Pentru că acest ingredient este cel care îmi va face viaţa frumoasă şi armonioasă! ❖

FOTO 123RF, PR

POFTIȚI LA MASĂ!

ghid simplu de alimentație corectă ✶ rețete

REFUZĂ LEGUMELE? NU ȘI DACĂ URMEZI CÂTEVA SFATURI PENTRU DIVERSE SITUAȚII.
(pag. 76)

FOTO 123RF

DACĂ DESPRE ANUMITE FRUCTE ȚI S-A SPUS CĂ E MAI BINE SĂ LE EVIȚI ÎN ALĂPTARE, ALTELE ÎNSĂ SUNT EXTREM DE BENEFICE (PAGINA 68).

7 fructe bune în perioada alăptării

Dacă despre anumite fructe ți s-a spus că e mai bine să le eviți în perioada alăptării, deoarece îi pot provoca neplăceri micuțului, altele însă sunt extrem de benefice, datorită aportului de nutrimente.

Alăptezi? Te trezești căutând tot felul de grafice și planuri de dietă așa încât să îi asiguri puiului tău toate vitaminele și mineralele de care are nevoie? Te întrebi ce fructe poți consuma, în siguranță, fără a-ți fi teamă că îi provoacă puiului colici sau scaune moi? Atunci îți spunem noi.

Fructele sunt o parte importantă din dieta ta. Asta deoarece asigură antioxidanți, minerale esențiale, dar și fibre care îmbunătățesc digestia. Mai ales când alăptezi, este foarte important să consumi fructe care sunt proaspete, așa încât să-ți dea ție energia de care ai nevoie, iar puiului vitaminele care-l vor crește mare. Iată șapte fructe pe care te poți baza.

1 Caise

Dacă tot vine vara și se apropie sezonul lor, profită și consumă cât mai multe caise. Acestea reprezintă o sursă bogată de vitaminele C, A, calciu și potasiu. Caisele conțin, de asemenea, fitoestrogeni, substanțe care ajută la buna funcționare a hormonilor responsabili de producția lactată, sporind-o, dar și triptofan, care crește natural nivelul de prolactină. Se pare că, în alăptare, caisele uscate aduc mai multe beneficii, dar ele sunt perfecte și proaspete. De asemenea, te poți bizui pe ajutorul smochinelor.

CONSUMĂ ZILNIC MINIM 2-3 PORȚII DE FRUCTE, CARE SĂ-ȚI ASIGURE VITAMINA C, VITAMINA A, CALCIU ȘI FIBRE.

2 Avocado

Este o sursă bogată în acizi grași omega-3, omega-6 și omega-9. Acești aminoacizi joacă un rol important în multe din funcțiile pe care organismul nostru le are de îndeplinit, dar contribuie, totodată, la producția unui lapte matern mai consistent, mai sățios.

În plus, avocado este perfect pentru cei care vor să-și mențină sub control glicemia și colesterolul.

Fie îl consumi ca atare, fie îl pui în salată sau chiar amestecat cu iaurt.

3 Căpșuni

În afară de faptul că sunt bune de te lingi pe degete, căpșunile nu ar trebui să lipsească de pe lista deserturilor preferate de o mămică ce alăptează. Asta pentru că ele conțin fier, dar și vitamina C, calciu, potasiu și magneziu. Dacă ești alergică la căpșuni sau cineva din familia ta are un astfel de istoric, mai bine consultă doctorul și cere-i părerea, alergenii îți pot afecta micuțul odată ajunși în laptele matern.

4 Banane

Vrei să crești nivelul de acid folic din organism? Consumă banane! În plus, au o mulțime de alte vitamine și minerale, dar te și ajută să suplinești în corpul tău toate acele calorii pe care le pierzi prin alăptare.

5 Afine

Sunt superfructe pentru oricine, oricând, nu doar pentru mămici. Imaginează-ți că ai găsi un depozit ascuns, plin ochi de nutrimente

– cam așa sunt afinele. Dintre toate, abundă în vitaminele A, K, potasiu și calciu, dar îți asigură și o porție zdravănă de carbohidrați. Ca să nu mai vorbim de antioxidanți!

Pepene galben

Atât în perioada sarcinii, cât și a alăptării, organismul tău are nevoie de un aport constant de vitamine și minerale esențiale. Pentru a face față cerințelor nutriționale, include în dietă și pepenele. Noi, românii, suntem mari consumatori de pepeni, și pe bună dreptate. Pe timpul verii sunt desertul perfect, hidratant, gustos, sănătos!

Papaya

Și în special papaya verde, dacă găsești, este unul dintre cele mai bune alimente galactogene, ceea ce înseamnă că induce și sporește lactația. Asta datorită enzimelor pe care le conține. În plus, aduce în organism vitaminele A, B, C și E. Papaya are și un ușor efect sedativ, ceea ce înseamnă că te relaxează și ajută la fluxul ușor al laptelui la sân. ❖

FOTO 123RF, Guliver/Thinkstock

DE EVITAT!

✗ Citricele. Ne referim aici la portocale, kiwi, lămâie sau ananas. E bine să nu exagerezi în a consuma citrice (în special sucuri) – un pahar la micul dejun este suficient. Citricele pot deranja stomăcelul bebelușului tău sau îi pot provoca iritații fesiere.

✗ Cireșele și prunele. Cireșele îi pot provoca gaze bebelușului, iar despre prune se știe că sunt foarte laxative.

Rețete inedite, cu fructe gătite

Credeai că fructele se folosesc doar în deserturi? Nicidecum! Sunt la fel de bune inclusiv în supe și feluri principale – atât pentru tine, cât și pentru bebe, care primește lapte la sân.

SUPĂ DE PRAZ ȘI AVOCADO

Ai nevoie de: două linguri de ulei de măsline, 250 g praz (doar partea albă, tăiată fin), o ceapă tocată fin, un cartof tăiat bucăți, un avocado, 750 ml supă de legume, zeama de la o jumătate de lămâie, 50 ml de vin alb sec, sare, piper, ierburi aromatice (pătrunjel, cimbru, dafin).

Cum se prepară:

1. Încinge uleiul într-o cratiță, adaugă prazul, ceapa și asezonează.
2. Amestecă, apoi acoperă și lasă legumele să se înăbușe la foc mic timp de cinci minute, până se înmoaie.
3. Îndepărtează capacul, mărește puțin focul și stropește cu vin. Lasă să clocotească până scade și capătă aspect siropos. Adaugă legătura de verdețuri și cartoful.
4. Toarnă deasupra supa și dă preparatul în clocot, apoi asezonează cu sare și piper, pune capacul și lasă să fiarbă încet 10-15 minute, până se înmoaie cartoful.
5. Ia cratița de pe foc și scoate legătura de verdețuri.
6. Taie avocado în două, scoate sâmburele, scobește pulpa și pune-o în blender. Adaugă jumătate din cantitatea de supă și pasează până obții un piure fin.
7. Răstoarnă într-un castron mare. Pentru o supă groasă, trece piureul printr-o sită fină.
8. Pune în blender restul de lichid și de legume și amestecă până se omogenizează.
9. Pune totul peste supa-cremă. Amestecă și asezonează cu sare, piper și zeamă de lămâie, după gust. Servește cu cuburi de avocado deasupra și cu pâine prăjită.

PUI CU CAISE

Ai nevoie de: două cepe tăiate julien, 600 g piept de pui tăiat fâșii sau cuburi, patru caise mari, tăiate pe jumătate, fără sâmburi, două linguriță de gem de caise, 250 ml supă clară de pui, piper măcinat.

Cum se prepară:

1. Călește ceapa în puțin ulei de măsline, la foc mediu, până când aceasta se înmoaie.
2. Adaugă carnea de pui și prăjește până devine aurie pe toate părțile.
3. Toarnă supa de pui și amestecă bine, să se întrepătrundă gusturile.
4. Mixează caisele pentru a obține un piure.
5. Adaugă piureul de caise peste pui, amestecă și lasă să fiarbă cam două minute.
6. Adaugă gemul de caise și asezonează cu piper și pătrunjel tocat fin.

TARTĂ CU AFINE

Ai nevoie de: 113 g unt, 200 g zahăr brun, două ouă, o linguriță vanilie, două linguriță bicarbonat de sodiu, 250 g făină, 115 ml lapte, 250 g afine.

Cum se prepară:

1. Preîncălzește cuptorul la 200 de grade.
2. Unge cu unt forma de tartă.
3. Mixează într-un castron untul până devine cremă, adaugă zahărul și continuă să mixezi până când crema devine pufoasă.
4. Adaugă ouăle pe rând și mixează după fiecare, câteva secunde.
5. Încorporează vanilia și bicarbonatul de sodiu.
6. Cu lingura, adaugă făina și încorporează laptele.
7. Toarnă compoziția în tavă și presară afinele.
8. Coace timp de 20 de minute.

FOTO Guliver/Thinkstock

AUTODIVERSIFICAREA
crește pofta de mâncare

Trecerea la hrana solidă nu este unul dintre cele mai ușoare momente din viața unui părinte. Noile alimente, cu texturi și gusturi necunoscute, îl pot face pe cel mic să transforme această etapă într-una plină de agitație.

Odată ajuns la vârsta de șase luni, unui bebeluș i se poate oferi și hrană (semi) solidă. La început sub formă de supă și piureuri din legume, pentru ca mai apoi să facă cunoștință cu cerealele, ouăle sau carnea. Totul se face treptat, conform unor pași pe care orice părinte îi învață de la pediatru. Părerile despre ordinea introducerii alimentelor sunt destul de împărțite, însă în linii mari, regulile sunt cam aceleași: se începe cu supă de rădăcinoase fierte sau suc de fructe, apoi se continuă cu piureuri și chestii mai sofisticate. Până la vârsta de un an, un bebe ajunge să consume o mulțime de alimente.

Atenție!
În ciuda libertății pe care o oferă celui mic la capitolul alimentație, autodiversificarea nu înseamnă și că va primi orice hrană. Se va urma aceeași schemă, cu condiția ca bebe să mănânce singur, atât cât are nevoie.

Diversificarea, piatră de încercare

Nu toți copiii vor fi însă nerăbdători să guste alimente

noi. Așa se face că unii vor refuza la început cu hotărâre tot ceea ce li se oferă, dându-le părinților motive de îngrijorare. Alții nu vor să se familiarizeze cu linguriță. Și unii și alții vor ajunge până la urmă să consume și hrană solidă, chiar dacă începutul este mai anevoios. Pentru a depăși mai ușor această etapă de acomodare, pediatrii îi sfătuiesc pe părinți să nu forțeze nota, să nu își creeze un țel din a-i îndopa cu orice preț pe copii, să aibă răbdare și să amâne pentru mai târziu anumite alimente pe care cei mici le refuză.

Un curent care câștigă adepți

Cu ceva vreme în urmă, în Marea Britanie a început să capete notorietate o metodă de diversificare despre care se spune că ar fi mult mai prietenoasă și dătătoare de emoții. Este vorba de autodiversificare, un concept care a ajuns și în România, unde este pus în practică de tot mai mulți părinți. Despre ce e vorba? Conform teoriei, autodiversificarea înseamnă că piciul va fi încurajat să se hrănească singurel cu ce-i place, încă de la început. Cum? Simplu: evitând piureurile și supele și punându-i la dispoziție gustări formate din bucățele foarte mici, pe care el le poate culege cu mânuța și vârî în guriță, fără riscul de a se îneca. Evident, totul va începe în momentul în care bebe reușește să stea bine în fundulеț, are o greutate optimă și este curios să ducă la guriță diverse obiecte pe care să le „guste".

Risc de înec!
Marele pericol al autodiversificării este să se înece cu bucăți mici de mâncare. De aceea, copilul trebuie să stea întotdeauna într-un scăunel de masă și nu trebuie lăsat nesupravegheat. În plus, bucățelele de mâncare trebuie să fie tăiate cât mai mici.

Avantajele autodiversificării

Cei care au pus în practică autodiversificarea copilului vorbesc despre o multitudine de beneficii ale acestei metode, printre care:
✔ cel mic învață mult mai repede să își coordoneze mișcările mânuțelor, să se folosească de toate degețelele pentru a apuca bucățele mici de mâncare;
✔ învață să mestece și să înghită cum trebuie;
✔ deprinde obiceiuri alimentare sănătoase, cu condiția să i se ofere alimente sănătoase;
✔ decide singur când s-a săturat și cât are nevoie să mănânce;
✔ scade riscul ca bebe să se îngrașe, deoarece el consumă atât cât îi trebuie, nu cât consideră mami, în schimb îl face curios să descopere alimente și gusturi noi.

Pentru părinții cărora le este teamă că micuțul nu se va hrăni corespunzător, trebuie spus că în primul an de viață, laptele reprezintă principalul aliment care-i asigură nutrimentele necesare. Motivul pentru care copilul începe diversificarea este pentru a se familiariza cu gusturile și noile texturi. Dacă piciul câștigă în greutate și este mulțumit, singurul motiv pentru care nu trebuie să vă orientați către autodiversificare este teama de a nu face dezastru în casă. ❖

CINCI SFATURI ESENȚIALE

Dacă ești hotărâtă să încerci autodiversificarea, va trebui să ții cont de câteva lucruri importante:

1 O persoană care își dorește o bucătărie curată-lună ar fi bine să evite această metodă. Cel puțin în primele săptămâni, când copilul este foarte curios și fascinat de noile descoperiri și va face destul de multă mizerie în jur.

2 Laptele, sub orice formă ar fi el, nu trebuie scos din dietă.

3 Se va începe cu alimente solide, lăsând piureurile pentru mai târziu. Supele pot fi oferite în cănuța pentru lichide.

4 Mâncați împreună. Copiii sunt tentați să copieze obiceiurile și gesturile celor mari, așa că vor fi încântați să stea cu voi la masă.

5 Pune-i apa la îndemână, pentru a învăța să bea singur atunci când îi e sete.

PAPA BUN PENTRU BEBE

ÎNCEARCĂ-LE! Câteva dintre cele mai apreciate idei de alimentație pentru un copil care se va hrăni singur includ:
✔ Legume fierte; fructe proaspete moi – banane, piersici, pere, prune sau pepene; fructe fierte sau coapte – mere, gutui, caise; albuș de ou fiert; ficățel de pui fiert; paste fierte; carne de pește; avocado; cereale expandate; fulgi de porumb fără zahăr.

EVITĂ-LE!
✘ De evitat sunt cele care prezintă risc mare de înec, așa cum sunt strugurii, stafidele, alunele, nucile, dar și alimentele care au potențial alergenic mare.

TEXT Georgiana Dobrescu FOTO 123RF

BUN DE LIPIT PE FRIGIDER

Autodiver

PRIMELE ALIMENTE

Avocado: este un superfruct, plin de acizi grași esențiali (grăsimi bune) și caroteni. Dintre toate, partea mai închisă la culoarea, cea aproape de coajă, are cei mai mulți fitonutrienți.

Dovleac: este bogat în antioxidanți și vitamine, iar piticului îi e ușor să-l pape, chiar și fără dințișori.

Morcov: tăiat în felii lungi și subțiri, e în topul alimentelor de tip finger food. Conține betacaroten, ce se transformă în vitamina A, și este important pentru sănătatea ochilor și întărirea sistemului imunitar. Iar dacă puiul tău tocmai trece prin erupția dentară, atunci morcovul capătă un dublu rol.

Carne: pui, curcan sau vită, foarte bine fierte.

Pepene: este foarte dulce și gustos, dar și foarte hidratant. Nu-i da prea mult la început, ca să vezi cum îl tolerează organismul (poate face scaune mai moi).

Somon și ton: peștele proaspăt, fiert sau preparat la aburi (cu oasele scoase, desigur), îi asigură micuțului grăsimi sănătoase și omega-3. Foarte bun este orice pește alb (păstrăv, șalău, crap).

Broccoli: preparat la aburi sau fiert puțin, din care rupi buchețele mai mici, este o variantă bună la masa de seară. Este sursă de antioxidanți și fier. Unora dintre copii li se poate părea ușor amărui, așa că e posibil ca prima oară când îl încearcă, să-l arunce direct pe jos. Nu renunța... dă-i-l din nou peste ceva timp.

Spanac: ca de altfel și alte verdețuri bogate în nutrienți, poate fi fiert și adăugat în aproape orice piure pentru bebe.

Banana este perfectă pentru acest moment. Decojită și tăiată pe jumătate, va avea dimensiunea perfectă pentru a putea fi ținută de mânuțele micuțe. În plus, este o sursă bună de fibre și carbohidrați. I-o poți da cu un iaurt sau alături de alte fructe.

Roșii cherry: tăiate pe jumătate sau bucățele (cele mai mari), sunt și ele un deliciu. Sunt bogate în licopen, un antioxidant puternic, cu rol în menținerea sănătății oaselor.

Paste: spiralate sau tubulare, de preferat din făină integrală, sunt ușor de apucat în mânuță și îi asigură o sursă sănătoasă de carbohidrați.

CA TOTUL SĂ FIE CÂT MAI CLAR ȘI MAI LA

sificarea

DE EVITAT, PÂNĂ LA UN AN

Miere: asta deoarece există riscul să conțină spori ai unor microorganisme ce pot determina apariția botulismului, boală cu consecințe severe, pe care sistemul imunitar al micuțului nu o poate combate în mod eficient.

Preparate insuficient pregătite: fierbe bine oul (fără ouă moi pentru bebe!), carnea și peștele.

Lapte de origine animală: nu îi da lapte de vacă, de capră sau de oaie! Alăptează-ți copilul la sân cât de mult timp posibil!

Brânză (în afară de cea dulce): brânzeturile cu mucegai, cele nepasteurizate, brânza feta sau de burduf sunt alergene. Iar brânza telemea conține foooarte multă sare.

Zahăr: aici includem și îndulcitorii artificiali și orice preparat care conține zahăr (ai mare grijă la produsele cumpărate din comerț și citește eticheta).

Sare: nu i-o pune în mâncare până ce împlinește un an și evită și alimentele foarte sărate.

Anumite specii de pește: cele care conțin mult mercur, poluant care afectează sistemul nervos (de exemplu, scrumbie sau pește-spadă), dar și speciile foarte grase (precum somnul). Evită-le, deocamdată.

Cofeină: și nu, nu ne referim la cafea, ci la ceaiurile care conțin cofeină (precum ceaiul verde).

Fructe alergene: precum căpșunile sau zmeura, deoarece conțin semințe mici, care pot irita colonul, dar pot provoca și reacții cutanate. Dacă există istoric de alergii alimentare în familie, evită-le până la un an. Dacă nu, încearcă cu o cantitate foarte, foarte mică.

BINE DE ȘTIUT

Elimină riscul de înec: taie strugurii și roșiile cherry în patru, evită texturile gumate și coaja tare, scoate cu grijă toate oasele.

Învață primul ajutor: citește sau urmărește filmulețe cu lecții de prim-ajutor, așa încât să știi ce ai de făcut dacă, totuși, se înecă.

Stai lângă el: chiar dacă papă singurel, stai tot timpul lângă el până termină.

Dă-i cănița: dacă alăptezi, evită să-i dai sucuri sau apă din biberon. În schimb, cumpără-i o cănițăă specială de bebe.

Fă-ți stocul de bavețele: da, autodiversificarea implică multă murdărire. Așa că ia-ți din timp bavețele – de preferat din silicon, cu spațiu în care să cadă firimiturile.

Nu te speria... dacă observi că dintr-odată se schimbă textura scaunelor sale. Odată începută diversificarea, „treaba mare“ devine mult mai consistentă.

Și nu uitați să vă distrați! Așa că relaxează-te și ajută-ți puiul să... exploreze!

FOTO 123RF, Guliver/Thinkstock

ÎNDEMÂNĂ, ȚINE CONT DE ACEST GRAFIC!

Legumele sunt gustoase!

6 sfaturi PENTRU A-L DETERMINA SĂ MĂNÂNCE LEGUME

E greu să nu te descurajezi atunci când copilul tău refuză, în mod constant, să mănânce legume. Pentru a face față acestei situații, iată câteva sfaturi eficiente!

Conform pediatrilor, cu cât îți încurajezi mai devreme copilul să mănânce legume, cu atât le va accepta mai ușor. Prin urmare, e necesar să-ți familiarizezi puiul cu gustul legumelor încă din prima etapă a diversificării, astfel încât să ai toate șansele de partea ta pentru a-i cultiva dragostea pentru vegetale. Dar uneori nu este atât de simplu. În mod ideal, odorul acceptă ușor zarzavaturile. În mod real însă, este nevoie chiar și de zeci de încercări pentru ca, în cele din urmă, copilul să accepte... unele legume. Și, pentru că suntem niște mame pățite, iată aici câteva sfaturi care pare că funcționează!

1 100% implicare

Pentru a-ți impulsiona odorul să mănânce un fel de mâncare, nimic nu-i mai bun decât să-l implici. E simplu să-l rogi să aranjeze feliile de dovlecei într-o foaie de plăcintă, să rupă în bucățele păstăile de fasole verde, să amestece salata... Există o mulțime de acțiuni mici pe care le poate face, fără ca tu să te temi că se poate răni, arde, tăia. Și, în timp ce se implică activ în procesul de pregătire a prânzului, îi poți oferi posibilitatea de a și gusta, de a descoperi noi arome. Fără să mai amintim că, după atâta muncă, micuțul va dori să mănânce ceea ce a realizat. Este, de asemenea, o oportunitate de a petrece timp de calitate cu copilul tău!

Singurele limite sunt marginile farfuriei și imaginația ta: mii de combinații sunt posibile.

2 Mizează pe prospețime!

Bastoane din morcovi sau castravete, cuburi de țelină, ridichi, felii de roșii cherry...

Aceste legume sunt ușor de preparat, doar le speli și le tai. Servite cu un sos pentru salată sau cu sos de brânză, ele încântă papilele gustative ale micuților care nu se vor mai opri din ciugulit, inclusiv aperitive! Iar dacă asta nu funcționează, iar odorul găsește legumele plictisitoare, deloc apetisante, fă din farfurie o adevărată capodoperă. Va fi încântat să guste un clovn de legume, de exemplu. De ce nu ai face o casă din bastoane de morcovi, un buchet de flori cu broccoli sau o bărcuță dintr-o jumătate de cartof? Pentru băieți, mijloacele de transport au fost întotdeauna o atracție. Aranjează-i legumele sub formă de tren, camion sau avion. Nu-i place mazărea? Eu cred că va mai cere o porție dacă-i faci o minge de fotbal! Ai nevoie de o lingură de piure de cartofi (pentru susținere) și multe boabe de mazăre cu care să decorezi mingea și care să-i dea model și culoare.

3 Variază!

Copiii se plictisesc foarte repede. S-au săturat de dovlecei sau sfeclă? Nici măcar nu trebuie să știe că în tagliatelle ai pus un pic de piure de urzici. Sau că budinca aceea aurie, gratinată, e din conopidă. Răzuiește morcovi în salată. Efectul de surpriză e garantat! Iar spanacul acela pare trist, în mijlocul farfuriei albe? Și dacă ar fi, de fapt, „sărbătoarea lui Popeye“? Să spunem că e ziua lui și trebuie să-i facem pe plac și să mâncăm spanac. Și, ca să nu fie fad, adaugă un ou prăjit ochi. Poate unii dintre copii trebuie încurajați să guste poțiunea magică, iar tu inventezi o poveste pe care odorul tău o va asculta cu mare atenție, în timp ce-și va bea sucul în care tu ai stors o mulțime de legume.

Lasă-l să răsfoiască o carte de bucate – aceasta este, de asemenea, o modalitate bună de a-i face poftă, de a-l determina să vrea să mănânce alimente noi.

Dacă ai posibilitatea, grădinărește cu puiul tău și astfel poți să-l determini să accepte legumele plantate chiar de el însuși.

4 O simfonie a gusturilor

Felurile de mâncare gătite la foc mic sau coapte sunt un festin pentru papilele gustative. Ratatouille, sufleu de legume, tocănițe... există o gamă largă de rețete, iar parfumurile lor îi atrag pe cei curioși. Folosește acest lucru pentru a-i oferi puiului oportunitatea de a ghici ce se ascunde în tigaie sau în cuptor. Iar la masă, bucură-te de gust, lăcomește-te pentru câteva secunde și, chiar dacă nu e foarte frumos, scoate interjecții care să exprime senzația de plăcere a gustului. Astfel, poate să-i încolțească în minte că ceea ce e în farfurie ar trebui să fie într-adevăr bun!

5 Câteva legume

E mult mai probabil ca puiul tău să mănânce și să se bucure de o legumă, atunci când aceasta îi este familiară. Ai constatat că adoră ciupercile? Nu ezita să i le propui mai des. Poți să-l iei, de asemenea, la piață, pentru a descoperi împreună fructele și legumele de sezon. Apoi, nu te rezuma la o ciorbă plictisitoare, include legumele în clătite și brioșe. Îi poți face shaorma, omletă, plăcinte, toate umplute cu legume. Ai încercat legumele prăjite, înmuiate în sos de roșii? Dar gogoșile? Sau chips-urile din morcovi, cartofi dulci, vinete?

6 Combină

Dacă odorul se încăpățânează să nu mănânce legume, combină-le într-un produs alimentar care îi place. Astfel, dacă iubește orezul, amestecă-l cu unele legume. Fă același lucru și în cazul pastelor. Treptat, copilul va mânca totul, fără să mai împingă legumele la marginea farfuriei. Și, deși nu sunt adepta ascunsului, acest lucru poate fi foarte util uneori. Astfel, în cazul în care puiul refuză categoric și în mod constant să mănânce legume, le poți camufla în prăjituri și plăcinte de legume, de exemplu. Îi poți face pizza, pe care ori aranjezi roșii, ardei, ciuperci, vinete, ori, dacă chiar e reticent, le sotezi și le faci sos. Similar, supa-cremă de legume e un mod simplu de a ascunde legumele.❖

TEXT Grigoriana Brujanu FOTO 123RF

Pofta vine și... privind

Obiectivul tău este să-l faci pe pici să mănânce legume. Dacă îl vei forța, efectul ar putea să fie cel invers. Mai bine încearcă să îl încânți și recreează lumea lui, copilăroasă, în farfurie.

OREZ CU OU ȘI LEGUME

Ai nevoie de: o ceașcă de orez, un cub de unt, 4-5 buchete de broccoli, 4-5 rondele de morcov, câteva boabe de porumb, un ou.

Cum procedezi:

1. Spală orezul în câteva ape, apoi pune-l la fiert, cu puțină sare. La o ceașcă de orez vei pune trei cești de apă.
2. După ce orezul a absorbit toată apa, adaugă cubul de unt și ține câteva minute vasul pe foc, amestecând continuu, să nu se lipească.
3. Fierbe broccoli și morcovul în apă cu sare.
4. Prepară oul ochi, de preferat în apă (ochi românesc).
5. Restul este doar imaginație și îndemânare în montarea farfuriei (vezi foto).

ARDEI GRAS CU VERDEȚURI

Ai nevoie de: patru ardei grași (doi galbeni și doi roșii), frunze de salată verde și lollo (roșie), baby spanac, rucola, o cutie de cremă de brânză, mărar, crutoane.

Cum procedezi:

1. Spală ardeii, lasă-i să se zvânte, taie-le capacul și, cu ajutorul unui cuțit mic și bine ascuțit, decupează ochii și gura (vezi foto).
2. Amestecă bine crema de brânză cu mărarul tocat mărunt și pune un strat de un deget pe fundul ardeilor.
3. Spală verdețurile și scutură-le bine, să nu mai aibă apă pe ele, apoi așază-le în ardei ca și cum ai pune flori într-o glastră, așa încât frunzele să rămână în afară.
4. „Ascunde" printre frunze și câteva crutoane.

BRIOȘE CU DOVLECEI ȘI TELEMEA

Ai nevoie de: un dovlecel potrivit, o felie lată de brânză telemea, 3 ouă, două linguri de ulei, 5 linguri cu vârf de făină, o linguriță praf de copt, piure de cartofi din doi cartofi potriviți, pătrunjel sau mărar, sare (dacă mai este nevoie), forme pentru brioșe.

Cum procedezi:

1. Curăță cartofii și fierbe-i în apă cu sare, apoi sfărâmă-i pentru a obține un piure gros.
2. Rade dovlecelul, sărează-l, lasă-l puțin deoparte și apoi stoarce-l de lichidul care s-a lăsat.
3. Peste dovlecelul ras și stors adaugă brânza rasă sau sfărâmată, piureul de cartofi, uleiul și ouăle bătute, ca pentru omletă.
4. Presară făina amestecată cu praful de copt și amestecă bine. Compoziția rezultată trebuie să fie omogenă, mai groasă. Dacă este moale, mai adaugă făină.
5. Umple formele cu această compoziție și dă la cuptor până se rumenesc frumos.

NUTRIȚIE

DR. LUMINIȚA FLOREA
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice în cadrul Centrului ProVita – Diagnostic și tratament

Lapte de VACĂ sau VEGETAL?

Laptele și produsele derivate din lapte sunt alimente complexe prin aportul de nutrienți, minerale și vitamine, dar și prin modul cum influențează balanța energetică și nutritivă a organismului. Organizația Mondială a Sănătății recomandă alăptarea exclusivă până la vârsta de șase luni, cu prelungirea (acolo unde este posibil) până la doi ani. După vârsta de doi ani, copilul poate primi diverse variante de lapte animal sau vegetal.
Există copii cu intoleranță la lactoză, cărora le este recomandat laptele vegetal, datorită lipsei lactozei din compoziția acestuia, însă întotdeauna după vârsta de doi ani (până la această vârsta se recomandă formulele de lapte praf delactozate).

Ce oferă fiecare?

• **Laptele de vacă/capră semidegresat** are rol structural, imunologic, enzimatic și hormonal prin conținutul mare în proteine de calitate superioară, implicate în formarea hormonilor, enzimelor și anticorpilor. Proteinele din lapte și derivate au efectul de saietate în alimentație, asigură menținerea echilibrului calcic și a vitaminei D în organism (în medie, un aport zilnic de 1.000-1.500 mg calciu). Are și efect de hidratare (are 80% conținut în apă). De preferat sunt variantele de lapte semidegresate. Conține lactoză și poate fi dificil de tolerat digestiv de cei cu intoleranță la lactoză. În acest caz, laptele de vacă fără lactoză este o alternativă, acesta având toate caracteristicile laptelui de vacă, cu excepția lactozei.

• **Laptele de cocos** nu se folosește ca alternativă pentru laptele de origine animală, din cauza compoziției sale atipice (are o cantitate mare de grăsimi vegetale și aduce un aport caloric foarte crescut – de patru-cinci ori mai mare față de cel al laptelui de vacă semidegresat).

• **Laptele de soia** e bogat în proteine, nu are lactoză și are grăsimi nesaturate, sănătoase. Valoarea sa calorică este similară cu a laptelui de vacă semiecremat. Dintre toate tipurile de lapte vegetal, numai laptele de soia fortificat este o băutură comparabilă, din punct de vedere nutrițional, cu laptele de origine animală.

• **Laptele de migdale** este un tip de lapte cu o valoare nutritivă mai redusă: aproape lipsit de proteine, are lipide nesaturate provenite din uleiul bobului de migdală și trebuie să fie fortificat cu minerale și vitamine pentru a avea calități nutritive comparabile cu cele ale laptelui animal.

• **Laptele de orez sau ovăz** are un nivel caloric similar cu al laptelui semiecremat de vacă, dar este foarte sărac în proteine (de trei ori mai sărac decât laptele animal), are mai mulți carbohidrați (atenție la persoanele diabetice și supraponderale!) și nivel redus de grăsimi. De obicei este fortificat cu minerale și vitamine, dar lipsa proteinelor îl face impropriu ca înlocuitor al laptelui animal.

Atenție! Laptele vegetal diferă, în compoziție, de laptele de vacă, prin aportul extrem de scăzut în vitamina D, vitamina B12 și calciu, nutrimente extrem de valoroase. Copiii vor primi, așadar, doar variantele fortifiate cu minerale și vitamine. ❖

FOTO 123RF, PR

BINE DE ȘTIUT

idei practice ★ sfaturi utile ★ soluții simple

FOTO 123RF

TE ÎNCEARCĂ GÂNDUL CĂ A VENIT TIMPUL SĂ-L OBIȘNUIEȘTI CU OLIȚA? ÎNAINTE DE ASTA, ÎNVAȚĂ-L CÂTEVA JOCURI SPECIALE! (PAG. 82)

TRECEREA

Poate ție nu ți se pare a fi mare lucru, dar pentru un copil, trecerea de la scutec la oliță presupune ca el să dobândească o serie întreagă de abilități: de la a recunoaște din timp nevoia de a face pipi (așa încât să și ajungă la timp la toaletă), la a ști cum să-și dea pantalonii jos și până la a avea suficientă răbdare cât să stea așezat pe oliță preț de un minut-două.

Iar toate acestea nu sunt atât de simple pentru un micuț încât, peste noapte, să-i iasă bine toate și „accidente" vor apărea, cu siguranță. Scutecele din ziua de azi ne fac nouă viața foarte ușoară – să recunoaștem. Iar faptul că absorb atât de bine lichidul înseamnă că pe cel mic nu-l va deranja senzația de umezeală și uneori e posibil nici să nu bage de seamă că face pipi. La fel și când vine vorba de treaba mare – îl ștergi bine imediat, așa încât la un moment dat, când descoperă el ce se întâmplă, poate fi cu adevărat mirat de ce iese din fundulețul lui. Ba chiar pentru unii copii e o treabă dezgustătoare și nu vor deloc să o vadă (sau să o facă, în lipsa scutecului protector).

Din fericire, îți poți învăța piticul aproximativ 90% din ce are de făcut chiar cu scutecul pe el. Ia-le pe rând, nu te grăbi (nu e un concurs!) și reține că nu e nevoie sub nicio formă ca trecerea aceasta la oliță să devină un factor de stres și supărări pentru el (sau

LA OLIȚĂ? O joacă!

Puiul tău a crescut și, dacă tot vine vara, te gândești că poate ar fi momentul să renunțe la scutece? Procesul va fi mult mai ușor și mai plăcut, pentru amândoi, dacă înainte de asta recurgi la câteva jocuri strategice.

pentru tine!). Iar când simți că e cu adevărat pregătit să facă marea schimbare, nu-ți va mai rămâne decât de îndepărtat scutecul din schemă și să-i cumperi o pereche (super-haioasă, obligatoriu) de chiloței.
Apelând la jocuri pentru a-l învăța ce are de făcut are marele avantaj de a transforma totul într-o distracție – iar asta e foarte important. Marea provocare a acestui proces este de a nu transforma totul într-o luptă a voinței – știi cât de încăpățânat poate fi piticul tău, iar dacă hotărăște că nu vrea să folosească olița, atunci să te ții – va trebui să depui un efort susținut pentru a-l face să se răzgândească. Dar dacă asociezi momentul cu ceva distractiv, încă dinainte de a începe „antrenamentul", făcându-l să râdă și acordându-i întreaga ta atenție, atunci cel mic va face primul pas către oliță de bună-voie, dorindu-și chiar el să dea scutecul jos. În această fază, încăpățânarea lui îți va deveni aliat: nimic nu accelerează procesul ca propria lui dorință de a reuși! Așa că... pregătește-te de joacă!

Ce e acela „pipi"?

Pentru ca piticul tău să se simtă confortabil pe parcursul acestei noi etape, el trebuie mai întâi să înțeleagă noțiunile de bază. Și aici intervine jocul pe care ți-l propunem. Așa că pregătește ceva de băut pentru amândoi (un ceai, un fresh etc.) – ajută dacă e mai rece. Explică-i apoi că atunci când soarbe din pahar, lichidul se duce, prin niște tubulețe, în burtică. Dacă băutura e ceva mai rece, o va și simți cum trece în jos, pe gât. Apoi spune-i că tot lichidul de care organismul nu are nevoie își continuă drumul în jos și iese din nou afară, sub formă de pipi, dar toată această călătorie durează ceva timp. Terminați-vă băutura, apoi provoacă-l la un concurs: „Ia să vedem, a cui băutură iese prima din organism?"

FOTO Guliver/Thinkstock, 123RF

FĂRĂ RUȘINE!

Dacă vrei ca puiul tău să se obișnuiască ușor cu olița, să i se pară ceva normal și natural, atunci și tu trebuie să te simți confortabil vorbind fără jenă despre asta (și fără să-ți fie scârbă, evident!). Așa că hai, mami, curaj! Nu e loc de rușine aici!

MOȘ MARTIN ÎN AJUTOR!

Pune la cale un joc în care tu și micuțul îl ajutați pe Moș Martin să facă pipi și caca la oliță. Fă o întreagă scenetă din asta: mai întâi apare nevoia; apoi ursul fuge la oliță; se așază și așteaptă cu răbdare să termine; iar la final se spală pe lăbuțe. Iar dacă vede că Moș Martin primește și o mică recompensă (o stafidă, de exemplu), își va dori și piticul premiu!

Apoi, din când în când, întreabă-l: „Ce zici? E băutura ta gata să iasă afară?“ În acest punct nici nu contează dacă el zice că da doar ca să câștige jocul. Astfel îl înveți cum să-și asculte propriul organism, dar și cum să recunoască senzația de urinare. Iar când într-adevăr face pipi (probabil deja îi cunoști expresia, chiar dacă face în scutec), întreabă-l: „Gata, iese? Faci pișu?“ Pe măsură ce veți pune în practică acest joc de câteva ori, o să înceapă să identifice singur senzația și să îți spună când face pipi. Exersați și, ușor-ușor, va ajunge să-și dea seama inclusiv când apare nevoia de a face treaba mică.

Dar „caca”?

L-ai lăsat vreodată să se uite și să vadă ce a făcut în scutec sau în oliță? Pentru unii copii, a vedea chestia aia maro, care miroase și urât, poate fi foarte ciudat! Acest joc îl învață despre treaba mare, așa încât să știe la ce să se aștepte.

Când mâncați, explică-i (la fel ca mai sus) că mâncarea îi ajunge în stomăcel, unde organismul alege toate acele lucruri sănătoase de care are nevoie să-l facă pe el mare. Ce rămâne din mâncărică nu mai este folositor, așa încât resturile sunt trimise mai departe, spre funduleț, ca să iasă afară.

Pentru că este încă mic și nu mestecă mâncarea la fel de bine ca un adult, în scaunul său vor fi și urme de mâncare nedigerată – în special la alimente precum mazăre, porumb, afine sau stafide. Mâncați mazăre împreună și, la fel ca în cazul de mai sus, peste ceva mai mult timp întreabă-l: „Pe unde crezi că au ajuns bobițele de mazăre? Sunt gata să iasă afară?“ Apoi explică-i inclusiv senzația pe care o poate avea. Dacă veți face acest joc de mai multe ori, va învăța să recunoască acea senzație. Apoi, când îi schimbi scutecul, lasă-l și pe el să vadă ce-a ieșit. Vede vreo bobiță? Răspunde-i cât de sincer poți la întrebările lui și învață-l și câteva reguli de igienă – de exemplu, să nu pună mânuța în caca. Apoi arată-i inclusiv cum arunci scutecul, luându-vă la revedere de la acea treabă... mare.

Pe locuri, fiți gata, start!

După ce micuțul tău a învățat să recunoască nevoia de a urina sau defeca, mai trebuie să-i arăți și cum să ajungă la timp la oliță.

Așadar, dacă îl schimbi de scutece în camera lui, e momentul să vă mutați la baie. Și spune-i că de acum ar trebui să încerce să facă pipi și caca la baie, chiar dacă deocamdată nu renunțați la scutec.

Acest joc are ca mare avantaj faptul că-l obișnuiește cu ideea de a renunța la joacă preț de câteva minute pentru a merge la toaletă – mai ales că niciun copil nu vrea să renunțe la joacă pentru nimic în lume!

Așadar... trebuie să-i lansezi o provocare. De aceea, de câte ori te trece pe tine pipi, anunță-l și pe el. Spune-i: „Trebuie să ajung repede la baie! Hai să facem amândoi întrecere până acolo!“ Și fă ca totul să fie cât mai distractiv, așa încât atunci când el va avea nevoie, să te provoace pe tine la întrecere. Râzi, gâdilă-l, lasă-l să câștige. Iar când zice că vrea la baie, lasă-l să facă în scutec – încă nu e momentul să grăbești lucrurile. Ai răbdare până când a merge la baie devine ceva obișnuit pentru el.

Cântecul oliței

Pentru unii copilași, a sta pe oliță nu e prea confortabil – până la urmă, pe lângă scutecul moale, plasticul e destul de dur și rece. Aici intervine acest joc, care îl va obișnui cu olița și o va transforma în ceva distractiv.
Începe prin a inventa „cântecul oliței" și încurajează-l ca, în acest timp, să stea așezat chiar pe obiectul-vedetă, cât îl cântați împreună. Inițial, poți cânta doar un vers-două, pentru ca apoi să adaugi altele noi, așa încât să stea așezat pe oliță mai mult timp. Un truc ar fi să dai drumul la apă – se știe că acel sunet declanșează nevoia de a urina. Iar dacă face asta, laudă-l de parcă a câștigat un campionat național!

Baloane buclucașe

Lasă un recipient cu săpun pentru baloane la baie, iar data viitoare când stă pe tron, dă-i să facă baloane. Când suflă, încordează mușchii abdominali, cam ca atunci când face treaba mare. E un joc bun pe care să-l faceți cât încă poartă scutec, mai ales că se știe că micuții mai anxioși au tendința de a se abține de la treaba mare. Iar acest truc îl ajută să-și relaxeze musculatura și să facă ce are de făcut.

E totul în grafic

Da, știu, e un pic ciudat, dar funcționează. Fă un grafic în care să treci numele membrilor familiei (chiar și al câinelui). Când cineva se duce la toaletă, lasă-l pe el să lipească un sticker în dreptul numelui respectiv. Așa își dă seama că întreg procesul e cât se poate de firesc, că toată lumea face la fel. Plus că își va dori și el un sticker în dreptul numelui propriu. Dar spune-i că asta se va întâmpla atunci când va purta chiloței.

ȘTIAI CĂ EXISTĂ INCLUSIV APLICAȚII SPECIALE PENTRU ANTRENAMENTUL LA OLIȚĂ? UNELE SUNT GRATUITE, ALTELE NU, DAR PROMIT SĂ FIE DE AJUTOR. DE EXEMPLU: POTTY TRAINING TIME; POTTY TRAINING BOYS&GIRLS: LEARNING WITH ANIMALS SAU POTTY TIME WITH ELMO.

Supererou în... chiloți

E destul de dificil pentru el să-și dea jos și să-și ridice chiloții, dar cu puțin exercițiu, totul devine o joacă. În primul rând, ai nevoie de niște chiloți ceva mai mari, mai largi, ca să-i scoată ușor. Împrăștie câțiva prin sufragerie, apoi spune-i să tragă o pereche pe el, peste scutec – nu-i nimic dacă nu reușește să-i ridice până sus. Dă drumul la o melodie și zi-i că, de fiecare dată când oprești muzica, trebuie să mai tragă pe el încă o pereche, din cei împrăștiați pe jos. La final, numărați amândoi câte perechi a reușit să îmbrace. Este super-super distractiv, o să vezi!

La gunoi cu voi!

Pune un coș din plastic, curat, în mijlocul casei și adu câteva scutece. Provoacă-l apoi la un joc de nimerit ținta (aceasta fiind, evident, coșul gol). Apoi, ca din întâmplare și ca și cum i-ai spune ceva lipsit de importanță, menționează faptul că în curând o să aruncați, de adevăratelea, scutecele, pentru că nu va mai avea nevoie de ele odată ce începe să poarte chiloței. ❖

PRINȚIȘOR, treci pe tron!

Trecerea de la scutec la oliță nu e mereu ușoară. De aceea e important să îl atragi pe bebe prin orice mijloc ai la îndemână.

Vasul de toaletă îi sperie pe mulți copii – e mare, rece și zgomotos. De aceea majoritatea părinților preferă să înceapă antrenamentul cu o oliță de sine stătătoare. Acestea sunt mai mici, de obicei confecționate din plastic, cu sau fără un recipient detașabil. Unele modele au desenate tot felul de personaje din desene animate; altele cântă, aplaudă sau chiar îți permit să înregistrezi un mesaj încurajator. Din fericire, sunt atât de multe modele colorate și frumoase, încât acestea constituie un atu pentru mămica ce dorește să-l scape pe cel mic de scutece. Pe de altă parte, nici nu mai știi ce să alegi din atâtea variante. Ar fi bine să ții cont de câteva caracteristici. De aceea, pune-ți următoarele întrebări.

SPECIAL PENTRU BĂIEȚI: UNELE MODELE SUNT PREVĂZUTE CU O APĂRĂTOARE ÎN PARTEA DIN MIJLOC, AȘA ÎNCÂT SĂ NU SARĂ STROPI DE PIȘU CÂND CEL MIC STĂ PE EA.

1 Cât de sigură este? Olița trebuie musai să fie cât mai stabilă, iar fundulețul celui mic trebuie să încapă confortabil pe ea. Ai să găsești unele modele care au o bază antiderapantă și sunt mai solide. Utile sunt și modelele care au mânere, așa încât cel mic să se poată sprijini în ele. În plus, atunci când o cumperi, n-ar strica s-o probezi. Astfel te asiguri că este suficient de înaltă sau joasă încât să se potrivească înălțimii copilului, dar și că stă confortabil când se așază pe ea (nu e prea mică sau, din contră, prea largă). Și alege modelele confecționate dintr-un plastic mai gros, mai rezistent (cele subțiri se pot sparge mai ușor).

2 Cât de practică este? Cu alte cuvinte, se curăță ușor? O poți dezasambla sau plia ușor, așa încât să o iei cu tine când plecați în vacanță, de exemplu? Spre deosebire de adaptoarele pentru scaunele de toaletă, la oliță ai ceva extra de făcut – să o cureți. Așa că verifică instrucțiunile de folosință sau citește opiniile celor care au încercat deja modelul respectiv, pentru a vedea cam câți pași ai de urmat când o speli. La unele modele e foarte simplu (scoți recipientul detașabil și gata), în timp ce altele trebuie spălate cu totul.

3 E atractivă pentru cel mic? Modelele simple sunt și mai ieftine, e adevărat, dar orice mămică îți va spune că la început, când de-abia renunță la scutece, cel mic trebuie să fie încântat de olița lui. Iar dacă asta înseamnă să-i cânte sau să aibă un abțibild cu un supererou pe ea... fie!

1

2

3

1. Oliță Cam Dudu, **94,99 lei**, **eMag**
2. Oliță 3 în 1 Minnie Mouse, **all4baby.ro**
3. Oliță muzicală Royal Fisher Price, **219 lei**, **babytrend.ro**
4. Oliță Octopus Green, cu suport pentru hârtie, **85 lei**, **Nichiduță**
5. Oliță evolutivă Imagicare Potty Duo, **249 lei**, **Imaginarium**
6. Oliță ergonomică Béaba, **93 lei**, **babyneeds.ro**
7. Oliță U-Grow U8105-G, **91,36 lei**, **eMag**
8. Oliță multifuncțională 3 în 1 Potty Training System, **199 lei**, **babytrend.ro**
9. Oliță cu volan dBb Remond, **55 lei**, **ilbambino.ro**
10. Oliță muzicală 3 în 1 Jane, **233 lei**, **erfi.ro**
11. Oliță cu spătar Style Little Princess, **63 lei**, **Nichiduță**
12. Oliță-mașinuță cu volan Buggy, **139 lei**, **bebebliss.ro**

4

5

6

7

8

9

10

11

12

FOTO 123RF, PR

Când YouTube-ul devine... educativ

La vremuri noi, se cer metode și unele noi de parenting. Și cum tehnologia e parte din viața noastră, de ce să nu o folosim în scopuri educative?!

Unul din marile avantaje de a trăi în era digitală este incredibila cantitate de informații care ne este disponibilă la doar un click distanță. Iar asta e perfect pentru orice părinte de copil curios. Cu alte cuvinte, pentru noi toți.

Chiar dacă litera cărții rămâne, cel puțin după părerea mea, de neegalat, nu de puține ori apelăm la resurse online pentru a ne „școli" micuții. Și din această perspectivă am ajuns de curând să apreciez YouTube-ul – cu mențiunea că trebuie să fii super, mega atentă când vine vorba de securitatea copiilor în mediul online (există și programe speciale de control parental). Și asta pentru că, deși ai instalate filtre care să controleze informația livrată, reclamele care apar înainte ca un video să ruleze nu pot fi controlate. În mod surprinzător, uneori, chiar dacă sunt filmulețe pentru copii, reclamele care apar sunt destinate adulților. Așa că stai lângă cel mic! Pe de altă parte, poți folosi și anumite aplicații pentru tabletă. Da, știm prea bine că și în acest caz „consumul excesiv dăunează", dar nu e cazul nici să pici în extrema

CE INSTALEZI PE TABLETĂ

Nu o să insist prea mult pe acest aspect, căci e suficient să dai o căutare în GooglePlay sau AppStore ca să găsești o mulțime de aplicații pentru copii. Dar o să fac un top trei:

1

Kidsopia nu este o aplicație, ci este un dezvoltator de aplicații. Însă cam tot ce ne propun arată foarte bine, este educativ și foarte atractiv pentru copiii de până în șapte ani. Ca totul să fie mai simplu pentru cei mici, a fost creat Kidso, cu ajutorul căruia copilul trece printr-un proces constând în trei etape: acumularea şi înțelegerea de noi concepte; fundamentarea acestor noțiuni prin exersare; dezvoltarea capacității de a recunoaște, asocia și aplica aceste noi informații. Totul într-o manieră relaxată, jucăușă și inteligentă pentru conceptele expuse mai sus.

2

Povești. O aplicație marca Active Soft srl vine în sprijinul părinților și ajută copiii să-și dezvolte vocabularul, imaginația și inteligența, prin intermediul lumii poveștilor nemuritoare și a basmelor românești. Aplicația e ilustrată frumos, anumite elemente permit interacțiunea, plus că are și planșe de colorat sau puzzle-uri. Iar vocea povestitoarei... te adoarme și om mare fiind!

3

Disney Junior Play este perfect pentru preșcolarii fani ai lumii Disney Junior. Nu doar că aici se joacă alături de personajele preferate, dar acestea îi invită la puzzle-uri, video, jocuri sau colecționat de abțibilduri. Sofia, Mikey, Plușica (și nu numai ei) sunt cu toții acolo.

cealaltă și să nu îl lași să atingă tableta – astfel de gadgeturi fac parte din viața noastră și nu e bine să îl alienezi de ceilalți copii care, cu siguranță, au acces la tablete. Am alcătuit o listă cu câteva canale educative de pe YouTube, dar și aplicații, toate 100% românești sau în limba română. E adevărat, oferta este mult mai mică comparativ cu cele în engleză, dar sunt în limba maternă, așa că merită încercate.

Ce urmărim pe YouTube

Așa cum îți spuneam, ți-am făcut o listă formată doar din canale românești.

1 TuTiTu română. Este un canal pentru cei mai mici dintre puști, respectiv de doi-trei ani. Ce găsești aici? Un spectacol de animație în care „jucăriile prind viață". Totul este în culori vesele, copilărești, iar muzica este... ca pentru piticoți. În timp ce imaginile se derulează, obiectele sunt denumite în limba română, așa că îi ajută să învețe cuvinte noi, asociindu-le cu imaginea corespunzătoare.

2 TraLaLA este unul dintre cele mai de succes canale românești, cu peste un miliard și jumătate de accesări și peste un milion jumătate de abonați. Cu o colecție impresionantă de cântecele în limba română pentru copii, aici găsești și desene animate dublate. Mai mult, ei dezvoltă în prezent un proiect amplu, și anume coregrafii gândite și dezvoltate cu coregrafi și profesori de dans, prin care cei mici sunt stimulați să și danseze în timp ce ascultă muzică. Mișcările integrate în clipuri video sunt menite să dezvolte armonios musculatura copiilor.

3 Luli TV românesc este un alt canal autohton care se descrie ca fiind o lume de distracție pentru copii mici și bebeluși. O lume creativă și distractivă de culori, numere, animale, cântece și povești. În plus, găsești serii de videoclipuri care vă învață cum să desenați, ne reamintesc regulile jocurilor clasice ale copilăriei (de exemplu, „de-a v-ați ascunselea") sau chiar ghicitori.

4 Grădinița virtuală este, practic, o colecție de tutoriale video pentru tot felul de activități, experimente și proiecte de artă pentru copii. Practic, înveți pas cu pas cum să le realizezi și profiți de o sursă bună de inspirație pentru acele zile în care n-ai idee cum să te mai joci cu cel mic.

5 Profesorul Trăsnit este, deja, un canal YouTube dedicat puștilor ceva mai măricei. Andreea Stoica, Profesorul Trăsnit Spooky Iacovlev alături de Erik Culescu sunt cei trei prezentatori care ne demonstrează, cu umor și multă voie bună, că știința poate fi și distractivă. De la a ne vorbi despre (și arăta) reacții chimice, la cum să faci o Lună și până la cum să faci slime acasă (mămicile de școlari sigur știu despre ce vorbesc!), găsești aici tot felul de experimente... trăsnite.

6 Mate cu Cristina nu este un canal plin de fani. Poate și pentru că are abia un an de când a pornit și nici foarte multe videoclipuri nu are. Pe de altă parte, să recunoaștem, ce puști vrea să se uite la mate pe YouTube?! Canalul este dedicat copiilor de 6-11 ani și prezintă noțiuni matematice, operații-probleme, exerciții pentru ciclul primar, toate explicate foarte bine (eu, mămica unui copil de pregătitoare, am urmărit un clip și în sfârșit am înțeles cum să-i explic copilului mai bine!). Așadar, dacă vreți să aprofundați anumite noțiuni, sunt explicate foarte frumos pentru cei mici. ❖

FOTO Guliver/Thinkstock

SARCINĂ

Ce fac dacă... mă dor sânii

Durerile de la nivelul sânilor se numără printre simptomele instalării sarcinii și sunt normale. Însă dacă peste această cauză se mai suprapun și altele, e bine să te adresezi medicului.

În perioada sarcinii, pielea ta este mai sensibilă, iar acest neajuns nu ocolește sânii. Astfel poți reacționa alergic la anumiți detergenți sau deodorante, motiv pentru care resimți senzație de arsură la nivelul sânilor. Înlocuiește detergentul cu unul blând (pe care îl vei folosi și pentru bebelușul tău) și ocolește deodorantele pe bază de alcool. Neplăcuta senzație de arsură o mai poți domoli cu un gel pe bază de aloe vera. Ai pielea foarte uscată? Atunci sânii tăi vor fi și mai vulnerabili în această perioadă... Folosește o cremă hidratantă sau unt de shea pentru hidratarea pielii și a mamelonului.

40 de săptămâni de transformări

Dacă sânii te dor numai din binecuvântatul motiv că ești însărcinată, compresele calde cu infuzie de flori de gălbenele îți vor fi de un real ajutor. Că îți convine sau nu, pe toată perioada celor 40 de săptămâni sânii tăi vor trece prin multiple modificări, scopul fiind unul singur: pregătirea pentru alăptare. Nu-i așa că, pentru asta, merită să înfrunți orice? Vrei să afli ce schimbări au loc? Iată:

- La unele gravide, sânii încep să se întărească imediat după concepție. Durerea este resimțită în partea inferioară a acestora, acolo unde coboară și artera mamară internă. Ca urmare a creșterii volumului de sânge, prin săptămâna a patra pot apărea furnicături în jurul mameloanelor.
- Din săptămâna a cincea încep să se înmulțească celulele responsabile de producerea laptelui, iar din săptămâna a șasea areolele din jurul mameloanelor sunt mai proeminente și mai pigmentate.
- Săptămâna a șaptea reprezintă începutul perioadei în care sânii încep să crească în volum, să devină tari și dureroși. Până în săptămâna a zecea de sarcină vor apărea și tuberculii lui Montgomery (mici umflături în jurul mameloanelor).
- Pe măsură ce trec săptămânile și circulația sângelui crește, vei simți sânii tot mai grei. Areolele vor continuă și ele să se tot mărească. În săptămâna 16 chiar ar putea apărea colostrul, pentru că, în interiorul sânilor tăi, activitatea este intensă.
- Prin săptămâna 30, datorită producției crescute de progesteron, este posibil ca sânii să treacă iar printr-un boom de creștere. De asemenea, s-ar putea să te confrunți cu o erupție cutanată din cauza că vasele de sânge și pielea se dilată, încercând să facă față surplusului sangvin.

Pudra de talc îți poate fi de mare ajutor. ❖

SUTIENUL POTRIVIT

În săptămâna 36 deja îți poți cumpăra un sutien pentru alăptare, ajustabil, pe care îl vei folosi și după ce nași. Până atunci sânii vor mai suferi transformări, dar nu atât de mari încât să îți fie inutil sutienul.

Ce fac dacă... s-a născut prematur

Bebelușul tău s-a grăbit să vină pe lume înainte de termen și nu știi cum să te porți cu el. Află de ce îngrijire specială are nevoie.

Cu cât un copilaș se naște mai devreme, cu atât timpul pe care l-a avut la dispoziție pentru a se maturiza este mai scurt. Un bebe născut la 36 de săptămâni este mult mai bine dezvoltat decât un bebeluș născut la 33 de săptămâni. În timp ce primul va avea nevoie de o îngrijire aproape similară unui copilaș născut la termen, cel de-al doilea va avea nevoie să fie ajutat să respire și să-și păstreze temperatura corpului.

Complicații la cei foarte mici

Cu cât bebelușul născut prematur are o vârstă mai mică, cu atât complicațiile care pot să apară sunt mai mari. Pentru copilașii născuți între 34 și 36 de săptămâni complicațiile sunt relativ minore și de scurtă durată. Pentru copilașii născuți sub 28 de săptămâni, complicațiile sunt mai severe și durează o perioadă destul de lungă.

Laptele tău, aur alb

Abia spre 34 de săptămâni fătul are capacitatea de a suge, înghiți și respira coordonat. Sub această vârstă, copilașul născut prematur va trebui alimentat artificial. Chiar și așa, laptele de mamă este cel mai prețios aliment pentru puiuț, așa că mulge-te pentru a-ți hrăni odorul. Când puiul devine suficient de puternic încât să sugă singur, vei fi încurajată să-l pui la sân sau să-i dai lăptic cu biberonul.

Toți, o echipă

Cu tine alături, puiul reușește să învingă toate problemele. Atât neonatologul din maternitate, cât și pediatrul te vor învăța tot ce trebuie să știi despre îngrijirile speciale de care are nevoie puiul tău, în funcție de particularitățile lui. Ca regulă, copilașii prematuri nu sunt externați din maternitate dacă nu au cel puțin 2.000 g și o linie ascendentă a greutății. Odată ajuns acasă, bebe va trebui îngrijit cu aceeași atenție ca și un bebe la termen.

Prematurul vine acasă când:

- Își poate menține temperatura corpului într-un pătuț normal.
- Are peste 2 kg greutate.
- Poate respira singur.
- Nu are episoade de oprire a respirației (apnee) sau de încetinire a ritmului inimii.
- Poate suge fără probleme.

Nu uita că puiuțul născut prematur este mult mai sensibil la infecții, iar acestea tind să fie mai severe. Sistemul imunitar al copilașului nu este pe deplin dezvoltat încă. Așa că evită contactul copilașului cu persoane străine, mai ales dacă au semne de boală. Încearcă să menții o igienă impecabilă și folosește sterilizatoare pentru biberoane și tetine. Pentru orice lucru care îți este neclar, nu ezita să întrebi medicul. În curând perioada critică va trece și puiul tău va crește un mare voinicel. ❖

TREI SFATURI DE AUR

1 Ai grijă de tine. Odihnește-te, mănâncă și recuperează-te după naștere. Cu cât tu ești mai bine, cu atât îți poți ajuta copilașul mai bine.

2 Acceptă ajutorul celor dragi din jurul tău.

3 Ține un jurnal cu toate progresele copilașului. Te va ajuta să lupți.

FOTO 123RF

1-3 ANI

Ce fac dacă... nu aude bine

Problemele de auz se instalează lent, fără durere, motiv pentru care părinții descoperă adesea prea târziu că puiul are dificultăți în percepția sunetelor. Iată cum le recunoști la timp.

Hipoacuzia este cu atât mai dificil de detectat cu cât copilul e mai mic. Totuși există câteva repere.

Semnale de alarmă

Atât copiii normoacuzici, cât și cei hipoacuzici „gânguresc". Dar, la copiii hipoacuzici, această manifestare dispare la scurt timp după apariție, din cauza imposibilității de controlare a vocii prin auz și a lipsei modelelor sonore.

Așadar, deși toți copiii încep să gângurească, doar cei cu auz normal își dezvoltă limbajul. Un alt semnal de alarmă este reprezentat de lipsa de reacție la sunetele puternice. Un copil mic care aude bine trebuie să clipească atunci când cineva bate puternic din palme lângă el. Dar chiar și dacă se observă o reacție la zgomotele puternice, nu este exclusă posibilitatea existenței unei forme de hipoacuzie ușoară. Când ai dubii asupra calității auzului copilului, mergi cu el la medicul pediatru.

Semnele care arată că micuțul nu aude bine:

1. Până la șase luni, bebelușul trebuie să se trezească din somn la zgomote puternice.
2. Până la un an, copilul trebuie să-și întoarcă privirea către sursa de zgomot.
3. La un an, copilul trebuie să aibă un vocabular de câteva cuvinte.
4. Dacă îi vorbești copilului încet, pe întuneric, iar el nu înțelege, e un semn de auz slăbit.
5. Atunci când se joacă, strigă-l cu o voce scăzută. Dacă nu răspunde la prima chemare, copilul poate să nu audă bine.
6. Deficiențele de auz grave sunt mai ușor de depistat. În acest caz copilul nu vorbește deloc chiar și la vârsta de doi ani, nu reacționează nici la zgomote foarte puternice, este foarte nervos.

Lipsa auzului afectează vorbirea

Dacă pierderea auzului este descoperită târziu, copilul poate avea probleme de dezvoltare, inclusiv de însușire a limbajului. Adevărul este că atunci când nu auzi, nu poți învăța să vorbești. Este foarte important pentru copiii cu o pierdere de auz să fie diagnosticați din timp și protezați cu aparate cât mai performante, în așa fel încât creierul să se poată dezvolta. Datorită progreselor tehnologice, acum este posibil pentru copiii cu hipoacuzie să își însușească o vorbire corectă, cu condiția reglării adecvate a protezei. ❖

LASĂ-L SĂ ALEAGĂ CULOAREA
O modalitate prin care copiii pot accepta mai ușor să-și poarte protezele este de a-i implica în alegerea culorii acestora. Un lucru atât de simplu poate juca un rol important în clădirea respectului de sine al copilului.

Ce fac dacă... nu se înțelege cu bona

Ai început serviciul. Copilul stă cu bona, dar ți se pare că nu se înțeleg tocmai bine. Ce e de făcut?

Micuțul trăiește o adevărată experiență. Este o iluzie să crezi că va renunța ușor la cea mai iubită ființă de pe pământ, mama, pentru o persoană necunoscută, pentru care nu simte nimic. Tu ai renunța? Nu te lăsa înșelată nici de teoria potrivit căreia copilul are un sistem propriu de detecție a bonei ideale – adică, vezi Doamne, cum o vede intrând pe ușă, cum o scanează și o acceptă 10 sau chiar 12 ore pe zi. Secretul stă în acomodarea unuia cu celălalt. Fiecare are nevoie de timp. De aceea, ar fi bine să nu optezi pentru o acomodare bruscă, de azi pe mâine, ci să-l obișnuiești treptat, pe parcursul a cel puțin o săptămână.

ULTIMA SOLUȚIE
După două-trei săptămâni, neînțelegerile dintre copil și bonă ar trebui să dispară și el să se fi obișnuit cu ea. Dacă problemele persistă, înseamnă că nu ai găsit persoana potrivită. Singura soluție: caută altă bonă! Nu strică nici să montezi camere de supraveghere, ca să vezi ce se întâmplă în lipsa ta.

Plânge când pleci

Vei vedea că, la început, e chiar încântat să rămână puțin timp cu altcineva, mai ales dacă bona este inventivă și-l antrenează în fel de fel de jocuri și activități. În următoarele zile însă, va începe să plângă când vei pleca de acasă. Bona ar trebui să-i distragă atenția de la momentul despărțirii și să încerce, cu blândețe, să-l orienteze spre o activitate care-i face plăcere, spunându-i că mama va reveni acasă. Psihologii susțin că nu este bine să pleci pe furiș, dar nici să dai prea mare importanță plecării tale de acasă, începând cu tot felul de explicații. La doi-trei ani, copilul este prea mic să înțeleagă și apoi, chiar dacă ar da semne că înțelege, refuză să accepte situația și protestează prin plâns. Esențial este să nu te lași copleșită și să-ți vezi de treabă. Dacă te vei întoarce peste cinci minute și vei asculta la ușă, te vei convinge că „protestul" s-a terminat.

Refuză să mănânce cu bona

În afara plânsului, refuzul mâncării este o altă formă de „protest" și, în același timp, o provocare pentru bonă. În primul rând, ea trebuie să respecte programul meselor instituit de tine. Apoi trebuie să nu cedeze când copilul cere prăjituri sau eventuale dulciuri pe care le ai în bufet ca să i le oferi când și când. Ideal ar fi ca și bona să mănânce cu micuțul și să-l îndemne, lăudând mâncarea și imaginând fel de fel de istorioare cu morcovelul care te face energic ca pe Bugs Bunny, de exemplu.

Este violent

Pentru că mami a plecat, copilul încearcă să se răzbune pe bonă, fiind agresiv. În plus, îi testează astfel atitudinea: ia să vadă el, cu tanti asta, ce are voie și ce nu! Îi dă cu ciocanul de plastic în cap, o trage de păr, umblă în locurile unde știe clar că are interdicție etc. Bona n-ar trebui să accepte violențele copilului asemenea unei păpuși vii. Ea trebuie să-i explice, cu calm și blândețe, că înțelege de ce este supărat sau trist, dar că nu va accepta un astfel de tratament. ❖

FOTO 123RF

Pentru acasă

ANTIDOT PENTRU ACNEE

Acneea este o problemă severă cu care se confruntă în egală măsură bărbații și femeile, atât în adolescență, cât și la maturitate. Expertul în acnee, gama completă **PharmaCore Acne Control,** reduce leziunile și previne cicatricile cauzate de aceasta. În funcție de gradul de severitate a problemelor întâmpinate, gama PharmaCore Acne Control cuprinde produse ce tratează personalizat fiecare stadiu al acneei și zonă de pe față sau corp. Gama conține geluri, creme măști și spray-uri.

SĂ SE AUDĂ ȘI VOCEA TA!

Anul acesta, țara noastră s-a înscris în Coaliția Internațională de Luptă Împotriva Cancerului Ovarian. Ediția 2017 a campaniei se numește **#voceaTAseaude** și are drept obiectiv convingerea femeilor să meargă la medic pentru consultații periodice, aceasta fiind principala metodă prin care cancerul ovarian poate fi depistat înainte să fie prea târziu. Dacă și tu știi cât de important este acest lucru, transmite informația aceasta - simplă dar valoroasă - altor femei. S-ar putea să le salvezi viața...

BASCHET LA MALL

Veranda Mall și **Sport Arena Streetball** organizează, în perioada 10 mai-22 iunie, prima ligă de baschet 3x3 din Europa, Veranda 3x3 League. Competiția se va desfășura pe terenul amenajat în aer liber, pe esplanada din fața mallului. Veranda 3x3 League se adresează iubitorilor de baschet, aproape 60 de echipe fiind înscrise la mai multe categorii de vârstă, precum: Sub 23 (masculin), Open Masculin, Open Feminin, Mini 3x3 Masculin și Feminin (copii cu vârsta până în 12 ani), Baby 3x3 Masculin și Feminin (copii cu vârsta până în 10 ani). În cadrul fiecărei etape, pe lângă meciurile de baschet, vor avea loc și momente interactive cu spectatorii, care vor fi invitați să-și susțină echipele favorite și să participe la concursuri antrenante, unde vor putea fi premiați.

SAMASTERATUL PĂRINȚILOR

Asociația **SAMAS** – Sănătate pentru Mame și Sugari – lansează „SAMASteratul Părinților", singurul pachet pentru tineri și viitori părinți ce include atât cursurile necesare pentru ca aceștia să ia cele mai bune decizii pentru copilul lor în perioada perinatală, cât și reduceri și oferte la alte servicii și produse care îi vor ajuta să se bucure de perioada primelor 1000 de zile ale bebelușului. Prin programul „SAMASteratul Părinților", Asociația SAMAS oferă două pachete: Pre-natal și Post-natal. Cursurile sunt predate exclusiv de Educatorii Perinatali SAMAS care sunt cadre medicale (moașe, asistenți medicali și kinetoterapeuți) specializate în perioada perinatală.
ASOCIAȚIA SAMAS - Str. Popa Soare, nr. 16, sector 2, București, Tel: 021.796. 32. 53; 0766.864.567; 0786.176.949, contact@programsamas.ro.

PONEII FAC SPECTACOL

Între 27-28 mai, pe Domeniul Cantacuzino din Florești, Prahova se dă startul primei ediții a evenimentului ecvestru **Karpatia Pony Show**. Iubitorii de cai de orice vârstă și familiile cu copii vor asista la competiții inedite, jocuri, prezentări de ponei și vor lua parte la diferite activități recreative. Întrucât organizatorii competiției ecvestre își doresc să încurajeze activitățile în natură, vor pune la dispoziția publicului o amplă zonă de activități de recreere în aer liber, destinată familiilor cu copii. Intitulată Cireșarii 2.0 în natură, aceasta va conține agrement cu ponei și cai, trăsuri, ateliere creativ-educative pentru copii și tineri, aventura parc inedit cu plimbări pe biciclete mountain bike, tiroliană, tras cu arcul, tir cu pușca airsoft, bungee, teren de volei și multe altele.

Pentru cei mici

DELICAT CU PIELEA SENSIBILĂ

HiPP Babysanft – Fără nimic din ceea ce pielea sensibilă nu tolerează Gama de produse cosmetice HiPP Babysanft nu conține nimic din ceea ce pielea sensibilă nu tolerează. Fără uleiuri esențiale, parabeni, uleiuri minerale și alte ingrediente nedorite, riscul apariției alergiilor este minimizat, încă de la început.
Produsele HiPP Babysanft cu ulei/extract natural de migdale dulci protejează și îngrijesc pielea sensibilă a copilului.
Sunt produse cu aceeași grijă ca toate celelalte produse HiPP.

SUPLIMENT PENTRU OASE PUTERNICE

Vitamina D nu se găsește în alimentele consumate de cei mici și de aceea ar trebui administrată sub formă de suplimente nutritive. Vitabiotics vine în sprijinul părinților grijulii cu suplimentul alimentar **Wellbaby Vitamina D**! Folosind o formă activă a vitaminei – D3, pe bază naturală de ulei de măsline, Wellbaby Vitamina D oferă sprijin în creșterea normală și în dezvoltarea oaselor. Poate fi administrat începând cu vârsta de 4 luni. Wellbaby vitamina D are o seringă dozatoare de 0,5 ml ce face ușor de administrat soluția. Produsul nu are efecte alergizante, nu conține colorant sau conservant artificial, alcool, sare, zer, lactoză sau îndulcitori.

STIKEEZ SE ÎNTOARCE!

Figurinele Stikeez revin pentru a patra oară în magazinele Lidl din toată țara. În perioada 15 mai-11 iunie, fiecare bon în valoare de minimum 50 lei sau fiecare produs semnalizat la raft vine însoțit de un prieten din spațiu. Îndrăgitele personaje din familia Stikeez Space - Floupfloup, Goovy, Goash, Blibber sau Toopee -, colorate, haioase și cu chef de joacă, își caută prieteni și așteaptă nerăbdătoare să-și cunoască noul colecționar. Lidl a pregătit albume pentru colecționat (14,99 lei) în formă de rachetă, dar și săculeți (5,99 lei).

CAMERĂ SENZORIALĂ LA MATERNITATEA GIULEȘTI

Asociația Unu și Unu a finalizat amenajarea și dotarea **primei camere de postterapie neonatală** din România, la Maternitatea Prof. Dr. Panait Sârbu (Giulești) din București, proiect derulat în premieră în România. Camera senzorială este primul proiect de terapie complementară și integrativă pentru bebelușii îndelung spitalizați dintr-o secție de terapie intensivă de gradul III din România. Folosirea de terapii complementare, precum meloterapia și terapia prin lumină, poate ajuta nou-născutul cu probleme la naștere să-și conserve energia și să-și îmbunătățească greutatea, somnul, recuperarea medicală. Partenerii proiectului sunt Maternitatea Prof. Dr. Panait Sârbu, Societatea Română de Neurologie Pediatrică, Telekom România, Himalaya, Everest Catering, CatalinNastase.ro, Improve Arhitecture și Enviro Consult.
Credit foto: Cătălin Năstase/ Asociația Unu și Unu.

CU BEBE LA SOARE

La Roche-Posay Anthelios Dermo-Pediatrics, lapte pentru Bebeluși, cu SPF 50+ (50 ml) este o nouă formulă special creată pentru micuții de peste șase luni. Asigură protecție optimă împotriva UVB și UVA, grație sistemului de filtrare fotostabil brevetat. Formula respectă pielea bebelușilor: este elaborată cu cantitatea strict necesară de ingrediente, atent alese pentru a conferi siguranță, și este îmbogățită cu extract natural de Unt de shea, pentru a hidrata și calma pielea și pentru a-i fortifica bariera cutanată. O textură onctuoasă, catifelată și confortabilă, hipoalergenică. Aplică produsul înainte de a ieși la soare, pe zonele neacoperite ale pielii. Preț recomandat: 62 lei.

FOTO PR

Pentru mămici

PROTECȚIE SOLARĂ ȘI PENTRU PĂR

Vara vine peste noi și nu doar pielea se va întâlni cu soarele, ci și părul, și scalpul. Razele UV de tip A și B deteriorează pigmentul din firul de păr (foto-decolorare), afectând în special blondul și arămiul. Rezultatul este un păr poros, fără strălucire, și o culoare mată. Pentru a reduce pe cât posibil impactul negativ al factorilor externi, părul are nevoie de protecție, atât înainte, cât și după expunerea solară. **Wella** dispune de o gamă de produse pentru protecție înainte și după expunere, acestea din urmă având rolul de a reface echilibrul hidric natural al părului.

EPILARE ÎN TREI MINUTE

Gama de produse pentru epilat **elmiplant Velvet Touch** s-a mărit cu patru creme depilatoare noi: Argan Beauty și Grape Delight pentru piele normală, Almond Care și Silk Sensation pentru piele sensibilă. Pe lângă cele patru creme depilatoare, gama mai cuprinde balsamul după epilare, benzile depilatoare pentru corp și benzile depilatoare pentru față în două variante, ambele pentru piele sensibilă (cu unt de shea & rozmarin şi varianta cu uleiuri prețioase de mătase & orhidee).

ATENȚIE LA CIRCULAȚIE!

Mâinile și picioarele reci, amorțelile, creșterea în volum a picioarelor sau vindecarea lentă a rănilor sunt semne ale unei circulații sangvine deficitare. Aceasta se poate răsfrânge și asupra sistemului nervos, făcând posibilă apariția depresiei sau pierderilor de memorie, mai cu seamă odată cu înaintarea în vârstă. **Memogink** (produs natural de la Ropharma, pe bază de Ginkgo biloba) asigură buna funcționare a sistemelor circulator și nervos, fiind recomandat în deficiențe ale memoriei de scurtă durată, scăderea atenției și a capacității de concentrare, amețeală, dureri de cap, acufene, hipoacuzie, lipsă de vigilență, depresie, insomnii, arteriopatiile membrelor inferioare, insuficiență cerebrovasculară și refacerea după infarct.

CULORI INTENSE ȘI DE DURATĂ

Folosind o tehnologie de ultimă oră, formula **Palette Deluxe** a fost îmbunătățită prin adăugarea cu 20% mai multe uleiuri. Acestea pătrund profund în firul de păr, sigilând pigmenții de culoare pentru a oferi un efect de revigorare și strălucire ce durează până la șase săptămâni, precum și o culoare vie și intensă. Noul produs vine în pachet cu două pliculețe de mască hidratantă: primul se folosește imediat după vopsire, iar cel de-al doilea se folosește la trei săptămâni de la vopsire pentru a intensifica nuanța și a conferi mai multă strălucire. Noua gamă Palette Deluxe Oil Care Color cuprinde o selecție de 15 nuanțe luxoase, de lungă durată, cu o acoperire perfectă a firelor albe.

RITUAL JAPONEZ PENTRU PIELEA TA

Tesori d'Oriente lansează Japanese Rituals, gamă ce integrează în produsele de îngrijire ingredientele tradiționale japoneze, pentru o stare de bine și de răsfăț al corpului și al minții. Ingredientele principale sunt parfumatul bujor și uleiul Tsubaki, obținut prin presarea semințelor de camelie. Acesta din urmă este bogat în acizi grași Omega-9, vitamina E și colagen vegetal, elemente ce contribuie la hidratarea pielii și redarea și menținerea elasticității. Pe lângă proprietățile antioxidante și emoliente, aceste ingrediente sunt considerate aducătoare de noroc.

REVIGORARE PENTRU PICIOARE

Energizare rapidă. Cu toții o dorim atunci când ne simțim picioarele obosite. Mersul pe jos te-a epuizat în ultima vreme? Nici statul la birou nu prea îți prieste? Ai nevoie de puțină revigorare. Iar **Zen Spa Refreshed Ginger Spray** poate să facă asta. Dintr-o singură pulverizare, picioarele tale se vor încărca de energie și se vor împrospăta, deoarece extractele de mentol stimulează instantaneu circulația. Pe lângă acestea, spray-ul mai conține și extracte din floare de romaniță, frunză de salvie, aloe vera, semințe de camelie și papaină.

MASAJ PENTRU SCALP

Un păr frumos, bogat și mai ușor de coafat este acela care „locuiește" pe un scalp sănătos. Cum să asiguri sănătatea scalpului? Prin masaj terapeutic, care va combate totodată și căderea părului. Prin mișcările de masaj este stimulată dislocarea excesului de celule, iar scalpul se echilibrează. Masajul terapeutic **Nioxin** intensifică microcirculația sangvină de la nivelul scalpului, pentru ca substanțele hrănitoare să ajungă la fiecare folicul de păr. Astfel, rădăcinile se întăresc și ajută părul să-și atingă potențialul maxim.

FOTO PR, 123RF

DIN NUMĂRUL DE IULIE

ALIMENTE SUPER-RĂCORITOARE
de vară

CU PITICUL ÎN VACANȚĂ
✔ ce iei la tine
✔ cum jonglezi cu programul lui
✔ unde e mai bine să mergi

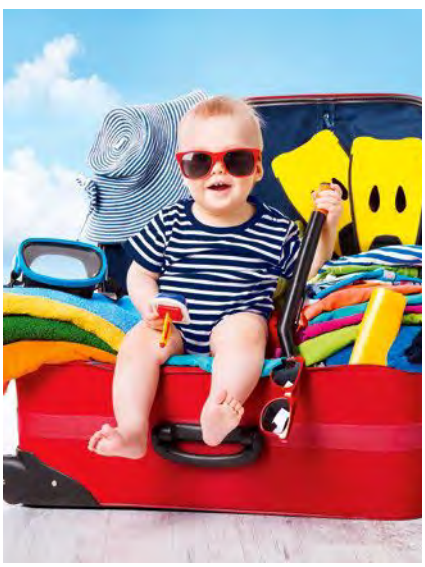


FOTO 123RF

Tot ce trebuie să știi despre
PROTECȚIA SOLARĂ

VACANȚELE LA BUNICI
De ce sunt magice

Hai la joacă
ÎN SIGURANȚĂ, ÎN AER LIBER!

Citește **Sănătatea de azi nr. 6** și află cum ții tiroida sub control, ce plante medicinale pot înlocui cu succes medicamentele de la farmacie sau care sunt alimentele de care ai nevoie zilnic în meniu pentru un corp mai bine definit și sănătos.

Din 23 mai, la toate punctele de difuzare a presei!

O revistă editată de

BurdaInternational RO

LIDL

meriți să fii surprins

DIN 15.05.
DOAR LA LIDL!

Stikeez
FROM SPACE

LA CUMPĂRĂTURI
DE MINIMUM 50 DE LEI,
PRIMEȘTI AUTOMAT
O FIGURINĂ STIKEE!

Album
pentru
colecționat

14.99 LEI/BUC.

ACHIZIȚIONÂND
PRODUSELE
SEMNALIZATE LA RAFT
PRIMEȘTI

+1 STIKEE EXTRA

NU UITA SĂ O
SOLICIȚI
CASIERULUI!

lidl.ro/stikeez

Stikeez™ este o marcă înregistrată Zing.

Durata acțiunii: 15 mai - 11 iunie 2017. Articolele sunt disponibile în cantități limitate. Imaginile figurinelor au rol demonstrativ și pot fi ușor diferite de figurinele reale. Stikeez este marcă înregistrată Zing. Atenție! Conține piese mici ce pot fi înghițite sau inhalate. Pericol de sufocare. Figurinele Stikeez pot fi folosite de copii doar sub supravegherea părinților. Nerecomandate copiilor cu vârsta sub 3 ani. Prețurile sunt exprimate în lei și includ TVA. Nu ne asumăm răspunderea pentru eventualele greșeli de tipar. Produse destinate vânzării cu amănuntul, valabile în limita stocului disponibil. Regulamentul de desfășurare este disponibil în mod gratuit, oricărui solicitant, pe lidl.ro/stikeez